

## SEMINARIA INSPIRUJĄCE FAMILYLAB

Familylab jest organizacją założoną przez Jespera Juula - duńskiego pedagoga i terapeutę, który przez ponad 40 lat swojej pracy z rodzinami zgromadził ogromne doświadczenie i wiedzę dotyczącą relacji pomiędzy dorosłymi a dziećmi. Wiedzę tę zawarł w licznych książkach, m.in. „Twoje kompetentne dziecko”, „Nie z miłości”, „Agresja - nowe tabu” czy „Kryzys szkoły” i in. Aby dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorców, stworzył też scenariusze spotkań z dorosłymi, podczas których przygotowane do tego osoby - Trenerzy Familylabu - w trakcie osobistego spotkania z grupą dzielą się sformułowanymi przez niego wartościami.

Seminaria inspirujące to dwugodzinne spotkania w grupie, których celem jest zainspirowanie Państwa do zweryfikowania własnego podejścia do rodzicielstwa, wychowania, swojej pracy z dziećmi lub - szerzej - relacji z innymi.

Tematy seminariów odnoszą się do obszarów kluczowych dla rozwoju dziecka (przewodnictwo dorosłych czy poczucie własnej wartości), takich, które bardzo często stanowią wyzwanie dla rodziców (granice, agresja czy nastolatek w rodzinie) lub odnoszące się do codziennych doświadczeń (dziecko w szkole).

Seminaria organizujemy dla grup rodziców, nauczycieli, wychowawców, również w szkołach i przedszkolach.

Naszym patronatem objęte są tylko seminaria prowadzone przez Trenerów, których profil znajduje się na naszej stronie: <http://www.family-lab.pl/trenerzy-familylab/>

Lista tematów proponowanych seminariów znajduje się poniżej.

Jeśli chcecie Państwo zorganizować seminarium w swojej organizacji, miejscu pracy czy po prostu mieście albo są Państwo zainteresowani jakąś formą współpracy, proszę o kontakt mailowy.

Jeśli chcecie Państwo skorzystać z udziału w seminarium, proszę zajrzeć do zakładki Wydarzenia, gdzie na bieżąco ogłaszane są seminaria otwarte, organizowane w różnych miastach: <http://www.family-lab.pl/wydarzenia/>

# DOROSŁY JAK LATARNIA MORSKA



Seminarium jest próbą odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób mądrze towarzyszyć dzieciom, aby być dla nich oparciem, a jednocześnie działać z poszanowaniem ich godności. Opiekując się dziećmi i wychowując je, w ogromnej mierze bazujemy na własnych doświadczeniach w tym obszarze. Opierając się na tym, co nam się podobało, co nam służyło, staramy się powielać te działania i zaniechać tych, które dla nas jako dla dzieci były destrukcyjne. Takie podejście do procesu wychowania, oparte na powielaniu lub negacji, daje nam niewielką szansę na stworzenie w naszych rodzinach lub klasach zupełnie nowej, pożądanej przez nas jakości.

Prowadząc seminarium o mądrym przewodnictwie dorosłych, zależy nam na tym, aby skłonić Państwa do refleksji nad tym, jakie wartości chcielibyście Państwo zaszcześcić w dzieciach, a potem podzielić się wiedzą na temat tego, co w tej kwestii skutecznie działa oraz jak budować autorytet w czasach, w których tyle się mówi o kryzysie autorytetów.

Podobnie jak w przypadku wszystkich seminariów Familylab, uwaga zwrócona będzie na nas – dorosłych. Spotkanie będzie dobrą okazją do zastanowienia się nad tym, do jesteśmy potrzebni dzieciom, co cennego możemy wnieść w ich życie, a czego lepiej unikać, żeby im nie zaszkodzić.

„Większość rodziców, którzy poddają swoje zachowanie głębszej refleksji, dochodzi do wniosku, że pięćdziesiąt procent tego, co mówią do dzieci, jest zupełnie zbyteczne albo służy tylko utrzymaniu ich dobrego mniemania o sobie jako rodzicach.

Obraz, jaki nosicie o sobie jako matka lub ojciec, jest bardzo ważny dla Was, dla Waszego samopoczucia i tego, jak patrzycie na innych ludzi, ale nie ma żadnego znaczenia dla Waszych dzieci.

Przewodnictwo w rodzinie nie polega na tym, żeby być lubianym, tylko żeby mieć realny wpływ na życie dzieci.”

# JESTEM OK TAKI, JAKI JESTEM



Seminarium dotyczące obszaru kluczowego dla rozwoju dziecka - poczucia własnej wartości. Zdrowe poczucie własnej wartości daje nam możliwość rozwijania swojego potencjału, adekwatnego wykorzystania własnych zasobów, budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, funkcjonowania zgodnie ze swoimi wartościami i otwartości na opinie innych.

Podczas seminarium dowiecie się Państwo, czy można wspierać w dzieciach ich poczucie własnej wartości, pomimo że nasze własne zostało mocno nadszarpnięte w toku socjalizacji, jak nie przekroczyć granicy pomiędzy konstruktywnym towarzyszeniem dziecku a rozpieszczaniem go, jak odróżnić poczucie własnej wartości od pewności siebie, jak formułować komunikaty dostarczające dziecku bezcennych informacji na temat samego siebie, a także co w codziennym życiu może pomóc nam w dbaniu o siebie w omawianym obszarze.

Zagadnienie poczucia własnej wartości spostrzegamy jako kluczowe w rozwoju dziecka, gdyż jest ono w pewnym sensie szczepionką chroniącą dziecko przed niepożądanym i destrukcyjnym wpływem środowiska - zarówno ludzi (presji rówieśniczej, nękania, krzywdzących dorosłych) jak i zdarzeń (rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, choroba, emigracja itd.). Zdrowe poczucie własnej wartości pozwala w trudnych sytuacjach znaleźć oparcie w sobie lub adekwatnie szukać go na zewnątrz, a na co dzień działać ze świadomością własnych potrzeb ale też z uwzględnieniem potrzeb innych.

„Jeśli doskwiera ci niskie poczucie własnej wartości, będzie ci trudno budować dobre relacje z innymi ludźmi, także z samym sobą. Trudno ci będzie otwarcie powiedzieć, czego ci potrzeba, gdzie są twoje granice, gdzie jest twoje „tak” i „nie” albo prowadzić szczerą rozmowę z drugim człowiekiem.”

# SZTUKA MÓWIENIA „NIE” Z CZYSTYM SUMIENIEM



Większość z nas wychowywana była w świecie, w którym jako dzieci często słyszeliśmy „nie”: tego nie dostaniesz, tamtego ci nie wolno, na to się nie zgadzam, nie pójdziesz tam, nie kupię ci, nie ma. Chcąc być lepszymi rodzicami, opiekunami – świadomie lub nie – postanowiliśmy postępować inaczej. Zgadzamy się na wiele rzeczy, pozwalamy dzieciom decydować o wielu sprawach, poświęcamy im swój czas (mnóstwo czasu!), zniecierpliwiając mówiąc „dość” lub po prostu zauważając, że zmierza to w niechcianym przez nas kierunku. Dzieci płacą za taki stan rzeczy swoją cenę – przede wszystkim tracą możliwość poznania autentycznego dorosłego, możliwość ścierania się z nim, pilnowania swoich granic w relacji. Słyszając zbyt często „tak”, dziecko przejmuje na siebie nadmierną odpowiedzialność za sprawy domu – choćby sposób spędzania wolnego czasu całej rodziny. „Nie” bywa trudniejsze do wypowiedzenia, ale jest bardziej konstruktywne dla wszystkich.

Jest też druga strona tego zagadnienia: kiedy to dziecko mówi nam „nie”. Jak je usłyszeć, jak zrozumieć ten przekaz, niekoniecznie podporządkowując mu się?

O tym, co stoi za „nie” i jak mówić je z czystym sumieniem, a przy tym nie krzywdzić innych, jak usłyszeć „nie” dziecka jako ważny komunikat o nim samym i umieć go przyjąć – te i inne tematy poruszymy podczas seminarium.

„Często wydaje nam się, że „nie” jest przeciwieństwem miłości: jest odrzuceniem, odmową okazania troski i zainteresowania, a ze strony dziecka po prostu nieposłuszeństwem. Jeśli jednak chcemy, żeby relacje w naszej rodzinie były zbudowane na równej godności wszystkich osób, musimy otworzyć drzwi dla „nie”, dla dialogu i dla dyskusji. Wyobrażenie, że dorosły rozkazuje, a dziecko wykonuje jego polecenia, nie da się pogodzić z ideą równej godności. Owszem, przeciwieństwem posłuszeństwa jest nieposłuszeństwo, ale nam chodzi nie o przeciwieństwo, lecz o alternatywę dla posłuszeństwa, którą jest osobista odpowiedzialność.”

Jesper Juul

# AGRESJA – NIEBEZPIECZNE TABU



We współczesnym świecie jesteśmy bombardowani informacjami dotyczącymi przemocy – na świecie, w kraju, w naszym mieście czy nawet w szkole naszego dziecka. Wszyscy chcielibyśmy uniknąć takich sytuacji, co często przekłada się na pragnienie uniknięcia kontaktu z wszelkiego rodzaju agresją. Widoczne jest to zwłaszcza w przypadku kobiet, które szczególnie obawiają się agresji, a niejednokrotnie – wszelkich przejawów użycia siły. W naszym społeczeństwie typowe jest, że małe dziecko wychowywane jest głównie przez kobietę, to również kobiety zajmują się nim w przedszkolu, we wczesnych latach szkoły podstawowej, często aż do końca edukacji szkolnej. Jednym z efektów takiego stanu rzeczy jest brak kontaktu z własną siłą, brak możliwości eksploracji świata z wykorzystaniem agresji, która jest główną siłą napędową rozwoju.

O takim właśnie rozumieniu agresji, a także o odróżnieniu jej od złości i od przemocy rozmawiać będziemy podczas tego seminarium.

Do udziału w nim zachęcamy szczególnie rodziców rodzeństwa, nauczycieli przedszkolnych oraz wczesnoszkolnych.

„Frustracja, agresja i chaotyczne wybuchy złości u dzieci to reakcje, które powinny być poważnie traktowane przez dorosłych jako ważna informacja ze strony cierpiących dzieci. Być może będzie im ciężko rozszyfrować dziecięcy przekaz, ale jedno powinni wiedzieć: dzieci nie prowadzą żadnych gier.”

Jesper Juul