

## Kurs Relacja bez kar i nagród - Lekcja 0

<https://www.relacjabezkarinagrod.pl/rbkin-pro/>

**Agnieszka Stein:** Cześć! Nazywam się Agnieszka Stein i razem z Gosią Stańczyk przygotowaliśmy kurs on-line „Relacja bez nagród i kar”, który ma być wsparciem dla rodziców i profesjonalistów w stosowaniu właśnie takiego podejścia bez nagród i kar. To jest lekcja zero tej części tego modułu dla profesjonalistów. Mamy na to taki pomysł, że będziecie mieli dostęp do wszystkich lekcji, grupy, webinarów, wszystkich treści, które są przeznaczone dla rodziców i możecie sobie z nich korzystać, czerpać z tego wiedzę, dopytywać się, dowiadywać, uczyć, obserwować. Macie też dodatkowy pakiet, który jest specjalnie przeznaczony dla Was – ta lekcja jest początkiem tego pakietu.

Oprócz tych rzeczy, które będą wchodziły w skład tego pakietu, czyli lekcji, webinarów, udziału w grupie, chcę Wam na początku opowiedzieć o tym, jak wyobrażamy sobie to, w jaki sposób można jako profesjonalista korzystać z tego, co przygotowaliśmy. I pierwsza rzecz, o której chcieliśmy Wam opowiedzieć, to przede wszystkim to, że jest to dla nas okazja do bycia w takiej wspólnocie, grupie ludzi, którzy w podobny sposób chcą wspierać rodziców, dzieci, nauczycieli w rozwoju, w uczeniu się nowych rzeczy, że możecie wymieniać się doświadczeniami, pytać, my będziemy odpowiadać na Wasze pytania. Mamy taki plan, żeby w tej grupie, która będzie dedykowana specjalnie Wam, było miejsce również na różne studia przypadków, w tym sensie, że możecie się pytać o różne sytuacje, które Wam się zdarzają i bywają dla Was wyzwaniem, a zawierającymi w sobie taki kawałek związany właśnie z nagrodami i karami.

Mamy też taki pomysł, że ta grupa dla profesjonalistów może trochę służyć do tego, że kiedy będziecie oglądać, słuchać, patrzeć, czytać to, co będziemy razem z Gosią i innymi osobami, które będą nas wspierać w tym kursie, robić w tej wersji dla rodziców, to możecie obserwować trochę, jak my to robimy, jak my tego uczymy, w jaki sposób my wspieramy rodziców. Możecie z takiego metapoziomu rozmawiać o tym, komentować, pytać się nas, dlaczego zrobiliśmy tak, a nie inaczej, co za tym stoi i jak to można jeszcze. Czyli to jest dla Was taka okazja, żeby właśnie poza korzystaniem z tej wiedzy, tych treści, które są takie same dla rodziców i profesjonalistów, mieć jeszcze taki swój kawałek do zaopiekowania, który właśnie będzie specjalnie dla Was. Mamy poczucie, że tych sposobów na korzystanie z tego materiału, jest bardzo dużo. My jesteśmy bardzo ciekawe, jakie sposoby w trakcie wspólnej pracy i w trakcie kursu będą się wyłaniać.

Mamy też taki plan, żeby dołączyć Wam do kursu trochę materiałów, które będą takim komentarzem, rozszerzeniem tego, co będziecie mieli na różnych lekcjach i webinarach, takich, z których też będziecie mogli korzystać. I pierwszą rzeczą, którą chcieliśmy Wam pokazać wcześniej niż grupie rodziców, jest taki model, który został opracowany przez Stephena Porgesa i Daniela Siegela. Jest to model, w którym są trzy strefy: czerwona, zielona i niebieska. Używamy go na warsztatach, szkoleniach, konsultacjach do opowiadania o tym, jak działa umysł człowieka, wtedy kiedy dzieją się różne trudne rzeczy, zdarzają się różne wyzwania. Używamy tego modelu do rozmawiania o radzeniu sobie z emocjami, do rozmawiania o granicach, do rozmawiania o tym, jakie warunki sprzyjają procesowi uczenia się. Ale też na tym modelu pokazujemy, jak działają kary, nagrody, pochwały, krytykowanie. Dlatego też będziemy go w tym procesie używać. I chcemy Wam ten model pokazać trochę z takim wyprzedzeniem, żebyście mogli, używając go, rozmawiając o tym, pracować na nim wcześniej, niż będą to mieli możliwość zrobić rodzice. PDF ze strefami, o którym teraz mówię, jest dołączony do maila, który dostaliście z lekcją zero.

A ja chcę Wam teraz powiedzieć jeszcze kilka słów o tym, jak na takich trzech poziomach będziemy tego modelu używać w czasie kursu. Pierwszy dotyczy tego, co się dzieje na poziomie regulacji u

dziecka, czyli kiedy dziecko jest w zielonej, czerwonej i niebieskiej strefie. Co powoduje u niego, że ono przenosi się ze strefy zielonej do czerwonej lub niebieskiej. Co u dziecka powoduje, że jesteśmy w stanie pomóc mu wrócić z tej czerwonej strefy czy niebieskiej do zielonej, jak rozpoznawać te różne strefy. Szczególnie dużo będziemy rozmawiać o tym, jak rozpoznawać różnice między strefą zieloną a niebieską, ponieważ to zazwyczaj stanowi dla ludzi większe wyzwanie. Strefa czerwona to strefa walki, ucieczki, agresji i zazwyczaj ludzie mają świadomość tego, że to jest właśnie to, co na pierwszy rzut oka najłatwiej rozpoznać.

Drugi poziom, o którym chciałabym, żebyśmy rozmawiali w trakcie tego kursu, to jest to, w jakiej strefie jest rodzic, z którym rozmawiamy, w jakiej strefie jest dorosły, z którym się kontaktujemy. To jest taki poziom, na którym warto wiedzieć, że kiedy ten dorosły jest w czerwonej i niebieskiej strefie, czyli albo jest właśnie w tej strefie walki, albo jest w złości, w silnych emocjach, albo wtedy, kiedy ten dorosły jest w zamrożeniu, czyli w takiej bezradności, w przetrwaniu, w odłączeniu się od tego, co się dzieje, to rozmawianie z nim o kwestiach dotyczących np. zaopiekowania się potrzebami dziecka albo pokazywanie mu naszej perspektywy bardzo słabo się sprawdza. Dużo bardziej się sprawdza wspieranie tej osoby w dojściu do równowagi. Więc to jest drugi poziom, o którym będziemy rozmawiać.

Trzeci poziom, o którym będziemy rozmawiać, to jest poziom tego, co się dzieje z nami jako specjalistami i gdzie my potrzebujemy być, żeby być dla innych ludzi wspierającymi, jak my możemy zauważyć, że dzieje się coś takiego, o co potrzebujemy zadbać, i jak my, używając różnych narzędzi, możemy poradzić sobie z tym, że sami jesteśmy właśnie w czerwonej lub niebieskiej strefie i nie do końca mamy zasoby i przestrzeń na to, żeby wspierać w danym momencie innych ludzi.

I to są takie rzeczy, które pewnie gdzieś w czasie tego kursu cały czas będą się przewijać. I chcemy, żebyście Wy dostali je w formie wiedzy dla profesjonalistów, ponieważ kolejne lekcje, które będą dla Was przygotowane, o których Gosia za chwilę opowie, będą się właśnie na tym modelu opierać.

**Gosia Stańczyk:** Cześć! Ja opowiem Wam, jaki program zaplanowałyśmy w tej części dedykowanej profesjonalistom. Będziemy pochylać się nad tym, jak zadbać o siebie, wspierając innych. Opowiemy o granicach wpływu i odpowiedzialności specjalisty i o radzeniu sobie z bezsilnością. Drugi film dla profesjonalistów będzie dotyczył wspierania rodziców w odchodzeniu od nagród i kar oraz w radzeniu sobie z poczuciem winy i z bezsilnością. W trzecim filmie zajmiemy się tym, jak można budować relacje bez nagród i kar, z grupą dzieci, szczególnie w szkole i w przedszkolu. A w czwartym – w jaki sposób budować relacje bez nagród i kar w odniesieniu do dzieci ze specjalnymi potrzebami.

Zaplanowałyśmy też dla Was, profesjonalistów, oddzielną, dedykowaną Wam grupę na Facebooku – o czym wspomniała Agnieszka. W tej grupie będziecie mogli dzielić się swoimi doświadczeniami, podejmować refleksje, pytać, ale także obserwować i dyskutować z metapoziomu, w jaki sposób widzicie to, co my dajemy rodzicom podczas tego kursu, w jaki sposób my ich wspieramy.

Jeśli chcecie poznać szczegółowe informacje o kursie, o jego zawartości, o terminach, harmonogramie i cenie, możecie kliknąć w link, który znajduje się pod tym filmem. Do zobaczenia!