

Eksperyment z dziećmi w dobie strachu

Rozmowa z Magdaleną Michalak, przedsiębiorcą i prezesem SAVOIR7, certyfikowanym trenerem umiejętności społecznych oraz wspomagania oświaty, trenerem kontroli złości oraz coachem.

SAVOIR™

PROGRAM -
SZPIEDZY WIEDZY

Stworzyliśmy dla Was wyzwania, ponieważ zależy nam na podnoszeniu świadomości, związanej z korzyściami płynącymi z ciągłego rozwoju w obszarach takich jak inteligencja emocjonalna czy kompetencje społeczne.

Magdalena Michalak



Magdalena Michalak, przedsiębiorca i prezes SAVOIR7.

Jest certyfikowanym trenerem umiejętności społecznych oraz wspomagania oświaty, trenerem kontroli złości oraz coachem. Posiada dyplomy neurolingwistycznego programowania na poziomie praktyka i mistrza. Jest twórcą programów edukacyjnych, stosuje neurodydaktykę. Jest prekursorem ogólnopolskiego programu „Rozwojowa szkoła”.

Ponadto jest Mistrzem Cashflow uhonorowanym przez Roberta Kiyosaki Rich Dad Company oraz uzyskała liczne zaświadczenia ukończenia szkoleń i kursów z rozwoju osobistego.

Jej autorski program warsztatów „Rozwiń Swoje Finansowe IQ” uzyskał rekomendację Ministerstwa Przedsiębiorczości i Technologii oraz Instytutu Praktycznej Edukacji.

Przez kilka lat była liderem pozarządowej organizacji non profit gdzie programy wychowawcze były akceptowane zarówno przez MEN jak i Kuratorium Oświaty. Prowadziła również międzynarodowy klub dla dzieci. Od 10 lat pracuje z dziećmi i młodzieżą i nadal kocha to co robi.

- Jak w dobie koronawirusa nie bać się? Co zrobić ze złymi emocjami, które przekazujemy rodzinie, dzieciom, znajomym? Jest na to jakiś sposób?

- Uważam, że samo nie bać się na siłę, wcale nie jest dobrym rozwiązaniem. Bez względu na to co czujemy, np. strach, to nie ma w tym nic złego. Strach to trudna emocja, mimo, że ważna i potrzebna to, tych zwykle nie lubimy najbardziej, udajemy, że ich nie ma. Kiedy znajdujemy się w sytuacji zagrożenia, nasz organizm produkuje adrenalinę. Dzięki temu organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki. Oczywiście w dłuższej perspektywie trwania w tym stanie skutkiem mogą być szkody dla zdrowia. Zarówno fizycznego jak i psychicznego.

- Strach paraliżuje. Są jakieś metody, aby zminimalizować jego objawy?

- Przede wszystkim proponuję najpierw ustalić, dojdź do przyczyny naszego strachu. O co, czego dokładnie się boimy. Odróżnić strach od lęku. Strach występuje kiedy występuje konkretna przyczyna. Lęk czujemy wtedy gdy, obawiamy się czegoś co przewidujemy, że mogłoby się wydarzyć. Dzięki temu zastanowimy się czy możemy cokolwiek z tym zrobić, a jeśli tak to co. Wprowadzić działanie i nasz problem zniknie. Jeżeli obawy dotyczą kwestii, na które nie mamy wpływu to jedyne co możemy zrobić to zmienić myślenie na ich temat. Wydaje się być proste, a łatwe nie jest. Jest za to bardzo skuteczne.

- Opracowała pani grę - wyzwanie na kilka dni dla osób, które chciałyby być bardziej świadome swoich emocji. Na czym polega ta gra i dla kogo ona jest przeznaczona?

- Właściwie jest to eksperyment. Dedykowany dla dzieci, całych klas w szkole i rodzin. Wnioski z doświadczenia płynące uważam, za przydatne bez względu na wiek i szczególnie potrzebne teraz, w czasie pandemii/epidemii. Celem jest zobrazowanie jak wielką moc mają słowa. Te, które mówimy do siebie czy do innych. Przeznaczony czas na zadanie to 2 tygodnie, chociaż zwykle pierwsze obserwacje są już 8/9 dnia. „Słowa mają moc” może brzmieć banalnie, ale kiedy tylko wykonacie zadanie przekonacie się co miałam na myśli.

- Na czym polega ten eksperyment?

- wszystko dokładnie jest opisane na naszej stronie <https://savoir7.pl/>.

- Może po epidemii powinniśmy wrócić do natury i o nią zadbać a ona zadba o nas. Teraz z realu przeszliśmy do wirtualnego świata. Empatia, emocje - jak o nie tam dbać?

- Biorąc pod uwagę badania na temat bodźców, które za sprawą urządzeń takich jak laptopy, telefony, tablety, internet, social media trafiają do nas w lawinowej ilości, to większość osób jest w tym świecie cały czas. Wśród ludzi będących z związkach, najlepsza komunikacja, to w messengerze. Jeśli wyrażanie uczuć to za pomocą emotikonów, a relacje tylko na instagramie. Ten problem pojawił się już dawno. Teraz przyszedł czas, kiedy więcej myślimy lub mówimy o społeczności. Jesteśmy przerażeni wizją przymusowego siedzenia w domu, a poza wyjściem do pracy, na zakupy i z psem to ile czasu przeznaczasz na te relacje?

- Zastanawiam się jak to co się teraz dzieje wpłynie na nasze dzieci, na ich życie. Czy powinni wyciągnąć i jakie z tego jakieś wnioski?

- Zawsze dobrze jest wyciągać wnioski. To daje wiedzę na przyszłość. To co teraz wpływa najbardziej na dzieci to my sami - dorośli. Denerwujemy się, że dzieci nas nie słuchają. One bacznie obserwują. To dorosły jest przykładem, a dziecko jest odbiciem. Zwracam zatem szczególną uwagę wszystkim rodziców, dziadków i innych osób, które są w tej sytuacji z dziećmi. To Wy modelujecie dziecku reakcje, przekonania na codzień, a zwłaszcza w takiej sytuacji, która jest bardzo mocno emocjonalnie ugruntowująca. Schemat postępowania rodzica przerażonego, nadmiernie panikującego najprawdopodobniej sprawi, że w przyszłości w podobnej sytuacji, tego człowieka będzie paraliżował strach.

- Ludzie pytają co robić na kwadrantnie, nudzi im się, więc szukają informacji/sensacji dalej na portalach. A jakie metody zajęcia się sobą, dziećmi, rodziną, znajomymi, by pani proponowała? Tak, żeby koronawirus wzmocnił nasze relacje.

- Proponuję najprostsze rozwiązania. To te aktywności, w których naprawdę świetnie się razem bawimy, coś wspólnie przeżywamy łączą najbardziej. I chociaż uwielbiam chodzić do kina, cenię inne atrakcje, to jesteśmy w nich tak naprawdę obok siebie. Proszę zwrócić uwagę na fakt, że kiedyś nie było tyle zabawek. Ludzie wymyślali je sami, byli bardzo kreatywni.

Nie mieli wyjścia, no chyba, że chcieli się nudzić. Wykonywało się „ze starego coś nowego” z zużytych opakowań, kapsli itd.

Dzisiaj chcemy żeby dzieci same wymyślały zabawy albo szybko daje im się tableta z bajką czy inną grą. Dlaczego zabijamy w dzieciach i nas samych kreatywność, która w nas drzemie. Nie mam nic prze-

ciwko inspiracjom, propozycjom zabaw czy zadań, w końcu skoro możemy dzielić się zasobami, to świetne urozmaicenie. Tylko proszę, żeby to nie była codzienność. Skoro kiedyś wymyślałaś/ęś tyle gier, to oczywiście jest to, że jeśli tylko chcesz teraz też się uda.

Marta Ringart-Orłowska

WSPANIALE, ŻE
PODEJMUJESZ
WYZWANIE!

Po czasie naszych warsztatów przekazujemy wiedzę poprzez zabawę i akcję. To zadanie zwykle rekomendujemy po czasie warsztatu „Złota Skrzynia”. Nasze słowa i myśli są bardzo istotne w życiu codziennym.

Kiedy tylko wykonasz to doświadczenie, przekonasz się jak ważne jest to co mówimy do siebie sami i jaki wpływ na nas ma to, co mówią do nas inni.

CO BĘDZIE
POTRZEBNE ?

2 słoiki
1 torebkarka
1 marker

