

Spotkanie z Agnieszką Stążką-Gawrysiak - relacja

Wszyscy, którzy uczestniczyli w spotkaniu z Agnieszką Stążką-Gawrysiak, nie mogą narzekać, że to był stracony czas. Niesamowicie ciepła i serdeczna osoba od pierwszych minut spotkania zyskała sympatię odbiorców. Bez maniery wyższości i z szacunkiem do słuchaczy przekazała podstawowe zasady metody self-regulation, którą opisuje w swoich książkach i na blogu oraz stosuje z powodzeniem w praktyce.

Czasy mamy niespokojne, niepokój rodzi niepokój, Agnieszka bez metody, self-reg nie wyobraża sobie zaangażowanego macierzyństwa, to dzięki tej metodzie udaje jej się redukować stres i napięcie związane z pogodzeniem obowiązków i wywiązywanie się ze wszystkich życiowych ról. Słuchacze aktywnie uczestniczyli w spotkaniu zadając pytania i dzieląc się spostrzeżeniami zaczerpniętymi z własnego podwórka i to oni pisząc na czacie poniekąd moderowali spotkanie. Każdy rodzic przeżywa trudne sytuacje, szczególnie czasy pandemii dostarczyły wiele nowych stresorów, zarówno dla rodziców jak i dzieci. Niepotrzebne produkowanie złości, jak to określiła Agnieszka, a szczególnie przykrywanie bezradności złością nigdy nie prowadzi do rozwiązywania problemu, a wręcz przeciwnie, rodzą się nowe. Agnieszka nie ocenia i nie porównuje się do innych, pozwala sobie na błędy, nie stawia wysoko poprzeczki, nie jest dla siebie krytyczna. Popękanie błędów jest naturalnym zjawiskiem, nie da się przejść przez trudną „misję-rodzic” idealnie, bez potknięć. Najważniejszą zasadą w metodzie self-reg jest uświadomienie sobie, że nie ma dzieci z natury, złych i złośliwych, a te wszystkie zachowania wynikają z niezaspokojonych emocji. Do dziewiątego roku życia dzieci nie są wrażliwe na potrzeby innych ludzi i uświadomienie sobie tej zasady niewątpliwie pozwoli zupełnie inaczej spojrzeć na złe reakcje i zachowania naszych podopiecznych. Przesłaniem Agnieszki, skierowanym do wszystkich rodziców była zachęta, aby dbać o swoją psycho-fizyczną formę, bo nasze emocje rezonują z naszymi dziećmi. Zachęcamy tych, którzy nie znają, do zapoznania się z książkami Agnieszki Stążki-Gawrysiak, tym bardziej, że autorka pracuje nad kolejną pozycją z serii Self-Regulaton. Czekamy bardzo mocno na trzecią część, która, jak obiecała autorka ukaże się najprawdopodobniej w październiku 2021 roku. Dziękujemy bardzo Agnieszce za spotkanie, oraz wszystkim niezwykle aktywnym uczestnikom.

Spotkanie zrealizowane w ramach XXII Białskich Dni Książki Dziecięcej „Rozczytać emocje”, zostało objęte Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Biała Podlaska, oraz dofinansowane ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.