



## I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

*W ramach godzin wychowawczych będziemy realizować cykl zajęć poświęcony tematowi wolności „Wspólnie stwórzmy wachlarz wolności” przygotowany przez Kulczyk Foundation. To naturalne, że dzieci nieustannie badają i próbują określić granice swojej wolności, a okres dojrzewania szczególnie ten proces pogłębia. Dlatego chciałabym/ chciałabym zachęcić Państwa do włączenia się do dyskusji o tej ważnej dla nas wszystkich kwestii. W tym celu, po każdych zrealizowanych zajęciach, będę przysyłać Państwu pakiet materiałów złożony z przygotowanego przez doświadczoną psychoterapeutę krótkiego tekstu o tym, dlaczego warto poruszyć wspomniany temat, oraz propozycji aktywności, z których możecie skorzystać. Mam nadzieję, że pomoże to Państwu w podjęciu ważnych dla Was i Waszego dziecka rozmów.*

Na pierwszych zajęciach poruszaliśmy temat: *Czym jest wolność?*

### Propozycje aktywności:

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czym dla Niego i dla Ciebie jest wolność. Słuchaj uważnie, nie naciskaj. Nawet jeśli przy pierwszym podejściu nie uda Wam się otwarcie porozmawiać, nie zrażaj się i spróbuj wrócić do tematu przy innej okazji.
- Opowiedz dziecku o tym, kiedy Ty jako nastolatka/nastolatek poczułaś/poczułeś się wolna/wolny. Co to była za sytuacja i jak się wtedy czułaś/czułeś?
- Omówcie ograniczenia wolności, które są dla Was trudne – u dziecka w szkole, u Ciebie w pracy.
- Porozmawiajcie o tym, czy zakres wolności w Waszych relacjach jest satysfakcjonujący. Jeśli okaże się, że nie, to zastanówcie się, czy możecie go zmienić i na jakich zasadach. Ustal z dzieckiem kilka najważniejszych zasad, które chcecie wprowadzić w domu, wyjaśnij ich cel i ustalcie konsekwencje, jakie dziecko odczuje, gdy nie będzie ich przestrzegać.
- Przypomnij sobie i opowiedz dziecku o sytuacji, w której będąc w jego wieku, poniosłaś/poniosłeś konsekwencje, które odebrałaś/odebrałeś jako sprawiedliwe i pod wpływem których postanowiłaś/postanowiłeś nie powtarzać kolejny raz złego zachowania.
- Zapytaj dziecko, jakim człowiekiem chciało by być. Postaw je przed wyzwaniem, aby miało możliwość ćwiczyć podejmowanie samodzielnie przemyślanych decyzji.

## Wolność – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Wolność jest wartością szczególnie ważną dla nastolatków. Gdy dorastają, często chcą być niezależne i stanowić same o sobie. Starają się to wyrazić na różne sposoby. Oczekują od dorosłych zaufania oraz dania im możliwości odnalezienia własnej tożsamości – indywidualności i odrębności.

Ten etap życia to pomost do dorosłości. Aby nastolatki mogły bezpiecznie przejść tę drogę, ważna jest współpraca rodzica i innych ważnych dorosłych. Jest to zadanie wymagające dużej dozy cierpliwości, spokojnej, obiektywnej konsekwencji oraz życzliwości i zaufania.

Tę sytuację dobrze oddaje metafora, w której dorośli są symbolizowani przez basen, w którym dzieci uczą się pływać, a woda jest wolnością, w której dzieci samodzielnie się zanurzają i odpływają od brzegu. Rodzice i inni ważni dorośli są stabilnymi ścianami, do których dzieci dopływają w każdej chwili, kiedy chcą wrócić, złapać oddech, aby potem znowu wypłynąć i trenować. Ściany muszą być stabilne, żeby wytrzymać wszystkie odejścia i powroty. Do dorosłych należy stworzenie bezpiecznej przestrzeni poprzez stawianie rozsądnych granic i konsekwentne informowanie, kiedy zasady zostały naruszone. Dorośli są też trybuną, z której dzieci usłyszą słowa wsparcia, zachęty i otuchy.

Badania wykazują, że dawanie nastolatkom już od początku etapu dorastania znacznego zakresu autonomii nie tylko poprawia ich samopoczucie i jakość relacji z rodzicami, ale przede wszystkim wpływa na rozwój ważnych kompetencji niezbędnych w samodzielnym, dorosłym życiu. Buduje w dzieciach dobrą samoocenę, zwiększa decyzyjność, poczucie wpływu na świat, empatię, uwrażliwia na potrzeby oraz emocje własne i innych.

Jest też ciemna strona wolności. Rozwój psychofizyczny nastolatka związany jest z bardzo gwałtownymi zmianami biologicznymi. Ciało rośnie, fizycznie dojrzewa, a emocje nie nadążają. Płaty czołowe mózgu, które są odpowiedzialne za racjonalne podejmowanie decyzji nie są jeszcze do końca rozwinięte, natomiast układ nagrody, który jest związany ze wsparciem emocjonalnym działań, jest w pełni ukształtowany. Powoduje to u dojrzewających młodych ludzi skłonność do zachowań nagłych, nieprzemyślanych, podejmowanych pod wpływem impulsu, presji grupy i bez zastanowienia się nad dalekoterminowymi skutkami. Oprócz płatów czołowych na zachowanie nastolatków wpływają również hormony. Za zmienne nastroje odpowiedzialne są skoki stężenia dopaminy. Pojawia się huśtawka nastrojów, a w jej efekcie nieakceptowalne zachowania, które wiążą się z konsekwencjami i koniecznością zmierzenia się z tym, co się zrobiło. Dziecko powinno dostać od dorosłego informację, dlaczego to zachowanie jest nieakceptowalne, aby następnym razem samo zdecydowało, że nie chce tego zachowania powtórzyć i uwzględniło tym samym w swoim postępowaniu inne osoby oraz ich uczucia. Nieskuteczność stosowania kar polega na tym, że powodują one, że dziecko będzie się bało bycia przyłapanym następnym razem i z lęku a nie w wyniku własnej decyzji posłucha się dorosłego. Jednak, gdy nadarzy się okazja, znowu spróbuje zrobić to samo, tylko będzie się starało lepiej ukryć swoje zachowanie. Stanowczość, konsekwencje, ale przede wszystkim życzliwość i budowanie relacji to elementy niezbędne do stworzenia dobrych warunków do doświadczania przez dzieci świadomej wolności oraz odpowiedzialności za własne decyzje.