

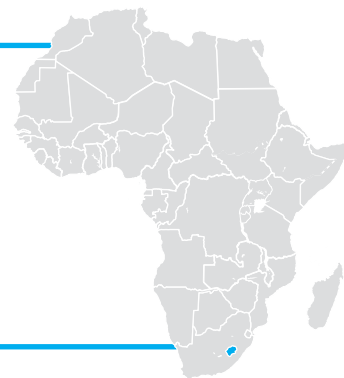
SCENARIUSZ 4

LESOTHO

*Wolność do realizacji
marzeń i celów*



LESOTHO



WSTĘP GEOGRAFICZNO-PROBLEMOWY

Lesotho – osierocone dzieci

Lesotho to kraj w południowej Afryce. Jest jedynym państwem na świecie położonym w całości na wysokości ponad 1000 metrów n.p.m., co sprawia, że często nazywany jest podniebnym królestwem.

Kraj ten to mała enklawa wielkości naszego województwa wielkopolskiego zamieszkała przez niecałe 2 mln osób. Ze względu na położenie na tak dużej wysokości nad poziomem morza można tam, mimo że leży w Afryce, zimą spotkać śnieg. Większość ludności, ponad $\frac{3}{4}$ pracujących, utrzymuje się z rolnictwa, a kraj jest silnie uzależniony od swojego sąsiada – Republiki Południowej Afryki.

Ogromnym problemem w Lesotho jest HIV/AIDS – co czwarty mieszkaniec tego kraju jest zarażony wirusem. W rezultacie epidemia HIV i AIDS dotyka w Lesotho prawie każdą rodzinę. Przeciętna długość życia należy tu do najniższych na świecie – wynosi zaledwie 53 lata.

Skala zachorowań i wysokie bezrobocie zmuszają ludzi do emigracji, co powoduje, że niemal co piąte dziecko jest sierotą. Wiele z nich jest pozbawionych jakiegokolwiek opieki, gdyż ponad połowa populacji Lesotho żyje poniżej granicy ubóstwa, a to sprawia, że ludzie niechętnie decydują się przejąć opiekę nad cudzymi dziećmi.

Organizacja SOS Wioski Dziecięce – domy dla sierot i wsparcie dla rodzin

SOS Wioski Dziecięce (SOS Children's Villages) to założona w 1949 roku sieć organizacji działających w 135 krajach, których celem jest niesienie pomocy dzieciom. Sieć dba o dzieci, które straciły dom i rodzinę, jak również cierpiącym z powodu różnych form wykluczenia społecznego, w tym skrajnego ubóstwa. W Lesotho działają dwie SOS Wioski Dziecięce: w Quthing oraz w Maseru. W obu placówkach mieszkają i uczą się osierocone oraz opuszczone dzieci, a także dzieci z rodzin, których nie stać na edukację.

SOS Wioski Dziecięce Lesotho w ramach Programu Umocnienia Rodziny pomagają również rodzinom opiekującym się dziećmi osieroconymi albo zagrożonymi porzuceniem. Jedną z dostępnych form pomocy są pożyczki, dzięki którym możliwe jest stworzenie własnego małego przedsiębiorstwa. Organizacja aranżuje regularne spotkania motywacyjne, podczas których podopieczni programu dzielą się doświadczeniami z tymi, którzy dopiero rozpoczynają swój biznes. Dzięki wymianie doświadczeń nowo powstałe przedsiębiorstwa mają szansę stawać się coraz bardziej efektywne.

Projekt wspierany przez Kulczyk Foundation

Kulczyk Foundation wsparła fundusz, w ramach którego SOS Wioski Dziecięce Lesotho pomagają rodzinom opiekującym się dziećmi osieroconymi albo zagrożonymi porzuceniem. Wsparcie Kulczyk Foundation umożliwiło podopiecznym SOS Wiosek Dziecięcych Lesotho udział w szerokiej ofercie warsztatów z przedsiębiorczości, dzięki którym będą oni mogli przygotować się do rozpoczęcia własnego biznesu (np. hodowli zwierząt gospodarskich) i stać się finansowo niezależni.

Prawo do marzeń – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Czy warto marzyć? „Jeśli potrafisz o czymś marzyć, to potrafisz także tego dokonać” – Walt Disney. Marzenia dają siłę i poczucie mocy, pomagają znaleźć swoją niszę, są budulcem samooceny i tożsamości. Wiek nastoletni charakteryzuje się entuzjazmem, zaangażowaniem emocjonalnym oraz intensywnością myślenia i działań, co z jednej strony daje ogromną energię do realizacji marzeń, z drugiej zaś sprawia, że ewentualne rozczarowania bywają szczególnie bolesne.

Pozytywnym przykładem osoby realizującej marzenia jest szwedzka nastolatka Greta Thunber, która protestuje przed parlamentem szwedzkim przeciwko zmianom klimatycznym. Marzenie o zatrzymaniu niekorzystnych zmian klimatycznych realizuje, zarażając ludzi na całym świecie świadomym, ekologicznym stylem życia dla dobra planety.

Co my dorośli możemy zrobić, aby pomóc młodym ludziom marzyć? Możemy urealniać marzenia, nie podcinając skrzydeł – dodawać wiary w siebie młodym marzycielom, wspierać, a jednocześnie pomagać, żeby realnie postrzegali swoje możliwości.

Często do psycho terapeutów przychodzą nastolatki z niską samooceną, bez marzeń, bo nie były wpierane przez ważnych dorosłych. Nie było kogoś kto, by powiedział: „spróbuj, nie poddawaj się, jestem z tobą”. Są jednak i tacy, którzy załamują się, że ich marzenia się nie spełniają, bo paradoksalnie wszyscy w nich wierzyli i mówili, że są najlepsi, że im się uda, a rzeczywistość okazała się inna, nie udało się zrobić tego, o czym marzyli. Nie tak to miało wyglądać! Nie przeszedłem castingu, nie wygrałam konkursu, nie dostałam się do wymarzonej szkoły. Trudno się z takiego rozczarowania pozbierać, bo na tym pomysle opierał się plan na całe życie.

Gdy wspieranie realizacji marzeń połączy się z szacunkiem, akceptacją, ale także wzmocnieniem kompetencji logicznego myślenia, pozwalającego rozumieć i przewidywać skutki własnego działania, wtedy marzenia będą jednym ze sposobów na rozwój młodego człowieka, a nie czymś, co stanowi jedyną oś życia i budulec samooceny.

Dobrze, żeby nastolatki marzyły o różnych rzeczach, dawały sobie szansę w różnych dziedzinach, wyznaczały sobie zróżnicowane cele, szukały wzorców do naśladowania, rozwijały się oraz uczyły, że warto marzyć i działać, ale czasem coś może nie wyjść, jednak to nie jest porażka, a kolejny krok do nowych marzeń. Warto odważyć się marzyć i sięgać po swoje cele, uzbrowiwszy się w rezyliencję, czyli nasze zasoby, które składają się na zdolność do pokonywania przeciwności losu oraz elastycznego przystosowywania się do trudnych warunków życiowych. Te zasoby są jak rzeki, które zasilają w świeżą wodę jezioro marzeń. Im więcej takich zasobów, tym więcej szans, by młody człowiek marzył i spełniał swoje marzenia, bo nawet gdy jeden dopływ zostanie odcięty, to pozostałe będą dostarczać do jeziora wodę.

Nastolatki, żeby dowiedzieć się kim są, muszą napętniać się od środka dobrymi myślami na swój temat, sukcesami, pozytywnymi doświadczeniami i sytuacjami, które budują w nich poczucie siły i mocy oraz dają wiarę w siebie, energię do działania. Proces ten może przebiegać różnie, zarówno gdy mają marzenia, które nie okażą się realne, jak i takie, które będą dawać im poczucie wolności, spełnienia oraz radości z własnych działań.

Ciekawość świata wykazywana przez nastolatki i typowe w tym wieku kwestionowanie norm oraz zasad przy akceptującym, ale czujnym wsparciu ważnych dorosłych, może pomóc im realizować marzenia i pragnienia, a także odkrywać to, kim naprawdę są, co je cieszy i w jakim kierunku pragną podążać. A zatem, pozwólmy im marzyć!

Wolność do realizacji marzeń i celów

Zagadnienia kluczowe: wolność – marzenia, cele, wolność do realizacji marzeń i celów

Środki dydaktyczne: film, karta pracy „Marzenia, które wyznaczają nasze cele”, karteczki samoprzylepne.

CELE ZAJĘĆ

- **WIEM:** Uczeń wie, że wyrazem wolności może być swoboda realizowania własnych marzeń i celów.
- **CZUJĘ:** Uczeń zdaje sobie sprawę, jak mogą czuć się osoby pozbawione możliwości realizowania własnych marzeń.
- **POMAGAM:** Uczeń wyraża gotowość do wspierania innych w realizacji marzeń i celów..



PRZED ZAJĘCIAMI

Zaaranżuj salę do pracy w grupach. Wydrukuj załączniki i przygotuj projekcję filmu. Zapoznaj się z całym odcinkiem serialu dokumentalnego „Efekt Domina. Podniebne królestwo” (sezon 6.) dostępnym na stronie www.kulczykfoundation.org.pl. Przeczytaj również wprowadzenie do zajęć **Dlaczego warto poruszyć ten temat** oraz **Wstęp geograficzno-problemowym**, w którym został opisany problem porzuconych i osieroconych dzieci z Lesotho znajdujących w SOS Wioskach Dziecięcych opiekę i szansę na realizację swoich marzeń.

Na tydzień przed realizacją zajęć poproś uczniów, żeby wyznaczyli sobie cele, które spróbują zrealizować w ciągu najbliższych siedmiu dni.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Jakie mamy cele?

PRACA INDYWIDUALNA, BURZA MÓZGÓW

Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie i zapisali na kartkach cele, które postawili sobie w ostatnim tygodniu. Mogło to być, np.: opanowanie trudnego materiału z jakiegoś przedmiotu, zebranie pieniędzy na zakup czegoś czy też wykonanie jakiejś pracy artystycznej. Następnie niech zaznaczą te cele, które udało im się zrealizować. Poproś, by zastanowili się, czy te cele przybliżają ich do osiągnięcia jakiegoś nadrzędnego celu. Jakiego?

Zapytaj, czy ktoś chciałby opowiedzieć o jakimś celu, który zapisał lub podzielić się refleksjami na temat tego ćwiczenia.

Zwróć uwagę, że niektóre cele są doraźne i proste do zdefiniowania oraz osiągnięcia, a niektóre mogą być dalekosiężne, wymagające bardzo dużo wysiłku i planowania.

Zapytaj, co może wpływać na realizację naszych celów. Zapisuj odpowiedzi, starając się je grupować tematycznie. Możesz skorzystać z kategorii: czynniki wewnętrzne (np. zdrowie, zdolności, trudności w czymś) i zewnętrzne (np. status materialny, dostęp do edukacji i opieki zdrowotnej). Oznacz to, co pomaga osiągać cele oraz te czynniki, które utrudniają ich realizację.

Efekt Domina. Podniebne królestwo



FILM, ROZMOWA

Powiedz uczniom, że dzisiaj obejrzą fragment odcinka serialu dokumentalnego „Efekt Domina. Podniebne Królestwo”, który przedstawia historie mieszkających na ulicy w Lesotho osieroconych dzieci pozbawionych podstawowych środków do życia.

Zapytaj uczniów o ich refleksje po filmie. Czy znaleźli w nim jeszcze jakieś czynniki, które mogą wpływać na realizację celów. Jeśli takie wskażą, dopisz je do listy.

Zwróć uwagę uczniów na to, że często dopiero zaspokojenie podstawowych potrzeb umożliwia planowanie przyszłości i realizowanie innych celów. Zaznacz, że bohaterowie reportażu początkowo skupiali się na przetrwaniu, jednak gdy znaleźli się w domu pod opieką dorosłych, zaczęli wykonywać czynności, które sprawiają im przyjemność, np. śpiewanie w chórze. Jeżeli robienie czegoś sprawia nam radość, daje satysfakcję, wzrasta poziom naszej motywacji do działania. Dzięki temu możemy podejmować nawet duży wysiłek, by osiągnąć cele, które przed sobą stawiamy. To sposób na realizację marzeń.

Marzenia, które wyznaczają nasze cele

PRACA INDYWIDUALNA

Poproś, aby każdy uczeń zastanowił się, jakie ma marzenie. Rozdaj im karty pracy „Marzenia, które wyznaczają nasze cele” i poleć, aby odpowiedzieli na zadane pytania:

1. Jakie cele musisz przed sobą postawić, aby zrealizować swoje marzenia?
2. Co może ci pomóc osiągnąć te cele?
3. Co przeszkadza ci w osiągnięciu celów?
4. W jaki sposób możesz pokonać przeszkody na drodze do realizacji marzenia?

Zapytaj, jakie mają refleksje po tym ćwiczeniu. Poproś, aby zastanowili się, w jaki sposób analiza, którą wykonali, wpłynęła na ich myślenie o własnych marzeniach i możliwościach ich realizacji. W jaki sposób realizacja marzenia może na nich oddziaływać? Czy uważają, że wszystkie marzenia powinny się spełniać? Co nam mogą dawać marzenia, których nie realizujemy?

Możesz zaproponować uczniom, aby w tym ćwiczeniu skorzystali z metody SMART, czyli takiego sposobu formułowania celów, który zwiększa szansę na ich realizację. SMART to akronim opisujący pięć cech, jakie powinien spełniać dobrze sformułowany cel:

- **S**precyzowany
- **M**ierzalny
- **A**trakcyjny
- **R**ealistyczny
- **T**erminowy

Omów z nimi poszczególne elementy tej metody lub zachęć, aby poszukali jej dokładniejszego opisu w Internecie.

Marzenia zmieniają świat

REFLEKSJA, ROZMOWA

Zacytuj uczniom fragment biografii Marii Skłodowskiej-Curie autorstwa jej córki, Ewy Curie: „W jaki sposób zdobyć uniwersyteckie wykształcenie w mieście, którego uniwersytet nie przyjmuje kobiet! (...) Więc Brońcia i Mania całymi godzinami radzą, próbują wymyślić, wykombinować jakiś realny plan dla osiągnięcia swych zamierzeń. (...) [J]ednego tylko pragnie: jechać do Paryża, ugasić tam, u samego źródła, w Sorbonie, ów żar tęsknoty do wiedzy”.

Powiedz, że ta chęć realizacji marzenia sprawiła, że Maria Skłodowska-Curie zmieniła świat. Poproś, aby na karteczkach samoprzylepnych napisali, jak realizacja ich marzenia może wpłynąć na najbliższe i nieco dalsze otoczenie. Narysuj na tablicy Ziemię i poproś, aby każdy przykleił tam swoją karteczkę. Porozmawiaj z uczniami o tym, co czują i myślą o możliwościach zmienienia świata swoimi marzeniami.

Tworzymy wachlarz wolności – Marzenia

Poproś uczniów o zastanowienie się nad pytaniem: Na ile czuję wolność do realizowania własnych marzeń i celów? Następnie poproś ich o zamalowanie skrzydła wachlarza na odpowiedniej wysokości. Niech pomyślą nad tym, na ile dzisiejsza lekcja zmieniła ich ogólne poczucie wolności, i oznaczą to na odpowiednim skrzydle wachlarza.

Prawo do realizacji marzeń

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Porozmawiaj z uczniami o tym, że każdy ma prawo do swoich marzeń i ich realizacji. Marzenia czasem mogą wytyczyć cel w naszym życiu, dając nam motywację do jego osiągnięcia. Przypomnij, że zaspokojenie podstawowych potrzeb jest warunkiem niezbędnym do realizacji bardziej złożonych marzeń i celów. Brak środków do tego, aby rozwijać swój potencjał, ogranicza wolność do wymyślenia oraz realizacji swoich marzeń i celów (**WIEM i CZUJĘ**).

Powiedz uczniom, że warto jest wspierać innych w realizacji ich celów i marzeń (**POMAGAM**).



I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowaliśmy temat: *Wolność do realizacji marzeń i celów*

Propozycje aktywności:

- Zastanów się, czy wiesz o czym marzy Twoje dziecko. Porozmawiaj z nim o tym.
- Zastanów się, na ile znasz swoje dziecko. Czy wiesz, jakie są zasoby (umiejętności, silne strony) Twojego dziecka? Jak możecie je wykorzystać do rozwijania jego potencjału?
- Mów dobrze o swoim dziecku. Dostrzegaj jego starania. Gdy powiesz coś dobrego, nie dodawaj „ale...”, bo to anuluje wcześniejszą część wypowiedzi. Wychwytujemy informacje w ten sposób, że bardziej pamiętamy krytykę niż pochwały. Jeśli chcemy dodać naszym dzieciom skrzydeł, to okażmy im wsparcie, zauważmy starania, doceńmy je dobrym słowem, w ten sposób budujemy chęć do działania. Krytyka osłabia i demotywuje. Oczywiście można porozmawiać, o tym co należy jeszcze poprawić. Bywa jednak tak, że gdy damy dziecku wsparcie i podbudujemy jego samoocenę, to ono samo wpadnie na pomysł, jak zwiększyć efektywność swoich działań. Jeśli odkryje to samodzielnie, to znaczy, że motywacja jest wewnętrzna. Kształtuje to samodzielność i odpowiedzialność.
- Pomyśl, czy jest coś co możesz zrobić, żeby wesprzeć swoje dziecko na drodze do realizacji jego marzeń. Porozmawiaj z nim o tym, być może ma na to własne pomysły.
- Opowiedz dziecku o swoich marzeniach. O takim, które zrealizowałeś/zrealizowałaś i jak to się stało, że tego dokonałeś/dokonałaś.
- Opowiedz również o marzeniu, którego nie udało Ci się zrealizować. Zastanów się, co mogło Ci pomóc, w osiągnięciu tego celu.
- Pomyślcie, jakie poszczególni członkowie rodziny mają marzenia. Spiszcie je na kartkach, a potem sprawdźcie, czy wiecie, o czym marzą Wasi bliscy. Porozmawiajcie o tym.