



I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach realizowaliśmy temat: *Wolność wyrażania siebie*

Propozycje aktywności:

- Nastolatki tworzą swoją tożsamość, uczą się samych siebie, eksperymentują, sprawdzają, doświadczają. Robią to poprzez szukanie własnego stylu ubierania się, wybieranie gatunków muzyki, której słuchają i sposobów spędzania czasu. Rodzice powinni czujnie przyglądać się tym próbom i rozmawiać z dzieckiem o tym, co się z nim dzieje. Jednak nie zadreżać tysiącem pytań jak na przesłuchaniu. Młodzi nie będą mieli wtedy ochoty rozmawiać. Nie doradzać, gdy nie jesteśmy o to poproszeni. Po prostu słuchać, znajdować chociaż chwilę czasu na codzienne rozmowy, żeby nastolatki wiedziały, że jesteśmy ciekawi, co przeżywają, że mogą znaleźć u nas wsparcie i zrozumienie. Tak buduje się więź i dobra relacja, która będzie procentować w przyszłości.
- Nie jest łatwo przyjąć poglądy innych ludzi, szczególnie jeśli są inne niż nasze. Porozmawiaj z dzieckiem, czym jest tolerancja, ekumenizm. Poszukaj przykładów świadczących o tym, że ludzie o różnych poglądach na temat wartości, polityki lub religii znajdują wspólny język.
- Bywa, że młodzi bardzo ekspresyjnie okazują swoje emocje. Czasem rodzicom trudno jest to znieść. Emocje są ważnym sygnałem tego, co dziecko przeżywa. Ich blokowanie powoduje, że narastają, a ich kumulacja, szczególnie tych negatywnych, może prowadzić do samookaleczenia, ucieczki w używki lub wirtualny świat. Rozmowy, słuchanie o tym, co się z dzieckiem dzieje, danie mu czasu na opowiedzenie swoich przeżyć, bez oceniania i dawania rad to szansa dla dziecka na zredukowanie napięcia i znalezienie sposobów poradzenia sobie w trudnych sytuacjach. Bez tego napięcie może narastać.
- Przypomnij sobie pasję, które miałeś/miałaś, gdy byłeś/byłaś w wieku swojego dziecka. Co było dla Ciebie wsparciem w tym okresie ze strony osób dorosłych? Co mogłabyś/mógłbyś zrobić, żeby podobnie wesprzeć swoje dziecko teraz?
- Posłuchaj, co dziecko chce Ci opowiedzieć na temat swoich pasji i tego, co jest dla niego ważne. Poczytaj o tym i przygotuj sobie kilka pytań, żebyś lepiej zrozumiała/zrozumiał o czym, Twoje dziecko mówi. Wspieraj jego pasję i współuczestnicz, jeśli Cię zaprosi.
- Motywuj, pokazuj, że to ważne, aby móc w jakiś sposób wyrażać siebie, swoje poglądy.

Wolność wyrażania siebie – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Autoekspresja jest wizytówką młodego człowieka. Obserwując to, jak się ubiera, co robi, jaki ma kolor włosów, jakiej muzyki lubi słuchać, można się wiele dowiedzieć o tym, co się dzieje w jego wnętrzu. Dzieci szukają swojej tożsamości. Eksperymentują, chcąc przypodobać się grupie, starają się być podobne do swoich liderów, czasem wybierają styl outsidera, oryginała trzymającego się z boku, a czasami szarej, niewidocznej myszki, na zasadzie popatrz na mnie, a pokażę ci, kim jestem. Pokwitanie charakteryzuje się tym, że zmienia się sposób działania – od zachowań impulsywnych do coraz większej kontroli nad własnymi emocjami i popędami. Nim dojdzie do pełnego panowania, bunt jest informacją, że proces szukania samego siebie jest aktywny. Młodzież buntuje się i eksperymentuje na wiele różnych sposobów. Czasem destrukcja, a czasem kreowanie nowej, twórczej rzeczywistości. Taka próba wdrażania własnych rozwiązań i pomysłów na życie. Kreuje się poprzez te działania tożsamość. Młody człowiek odpowiada sobie na pytanie, kim jest i jaki jest w sferze osobistej, społecznej i kulturowo-historycznej. W ten sposób odkrywając własną tożsamość, pragnie zdefiniować siebie jako niepowtarzalną jednostkę, uczestnika życia społecznego i przedstawiciela określonej kultury. Młodzi najpierw eksperymentują, a potem zadają pytania. Dochodzą do tego, co im odpowiada, a co nie, rozmyślając po fakcie o swoich poczynaniach, ale to wpisane jest w naukę osobistej wolności poprzez odczucie na własnej skórze konsekwencji swoich działań. Stwarza to możliwość podjęcia świadomej decyzji, co chce się wybrać dla siebie w przyszłości.

Autoekspresja to też zainteresowania i pasje. W tym wieku warto wspierać młodych ludzi w poszukiwaniu przestrzeni, w której mogą się spełniać. Dzięki rzeczom, które dzieci dobrze robią, zwiększa się ich dobre mniemanie o sobie. Realne osiągnięcia to nieocenione źródło poczucia własnej mocy. Entuzjazm i twórczość są niezbędne do dobrej samooceny, zdrowia, odpoczynku oraz prawidłowego rozwoju mózgu. Tu wkracza neurobiologia. To właśnie endorfiny, hormony szczęścia pojawiają się, gdy młody człowiek znajdzie dla siebie przestrzeń, w której poczuje się wolny, twórczy i spełniony. Entuzjazm to naturalna odżywka dla mózgu. Przyjemne czynności uruchamiają w śródmózgowiu tę grupę komórek nerwowych, które wydzielają substancje, takie jak m.in. adrenalina, noradrenalina, dopamina. Mają one wpływ na emocje, ale i na proces efektywnego uczenia się oraz zapamiętywania. I to może być zaskoczeniem dla dorosłych, którzy mówią młodym – nie baw się, tylko się ucz. Neuronauka stoi po stronie nastolatków. Każda zdrowa, przyjemna sytuacja, w którą radośnie angażuje się dziecko, przy okazji w mózgu wytwarzając hormony szczęścia, powoduje, że bardziej wydajny staje się później proces przyswajania wiedzy.

Karanie młodego człowieka za złe wyniki w nauce zakazem wyjścia na koszykówkę, rower, zajęcia w klubie tanecznym czy teatralnym jest działaniem przynoszącym skutek przeciwny do zamierzonego celu. Naładuj baterie, abys mógł się uczyć, to tak jak zatankuj benzynę w samochodzie, żebyś mógł pojechać, bo czeka nas długa droga. Tylko pamiętaj – spakuj dziecku mapę, poinformuj o znakach drogowych i pomóż mu, żeby miało w sobie wewnętrzny kompas. Dzięki temu pojedzie bezpiecznie.