

O wolności z 10–14-latkami

Kilka propozycji wspierających realizację zajęć online o wolności
z uczniami klas IV-VIII oraz kontynuowanie tematu przez rodziców

webinar 19 listopada 2020 roku

Plan webinaru

„O wolności z 10–14-latkami”

1

Wprowadzenie – Dlaczego o wolności?

2

Informacje ogólne o materiałach

3

Omówienie konkretnych przykładów

4

Kilka słów o współpracy z rodzicami i opiekunami

5

Podsumowanie

6

Pytania i odpowiedzi

Definicje

Wolność

- brak ograniczeń
- suwerenne dążenie do (nienarzuconego) celu
- uświadomienie sobie ograniczeń (akceptacja)
- możliwość wyboru spośród wielu możliwości
- w wyborach kierujemy się rozumem
(nie emocjami czy ograniczeniami)



Wolność negatywna

Wolność od
(przymusu, zniewolenia)

Wolność pozytywna

Wolność do
(samorealizacji,
samostanowienia)

Granice czy brak granic w wolności?

Wolność człowieka kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka.

Alexis de Tocqueville

Wolności nie ma. Zawsze jest jakaś relacja siły, władzy: rodzic – dziecko, nauczyciel – uczeń, lekarz – pacjent.

Michel Foucault

Czy możemy być w pełni wolni? Problem skrajnej emancypacji od ograniczeń. Potrzeba struktury, zasad dających poczucie bezpieczeństwa

Czy chcemy wolności?

- Czy wolność jest wartością, czy nieznośnym ciężarem?
- Czy do niej dążymy, czy od niej uciekamy?
Odpowiedzialność w wolności.
- Na jakie przeszkody zewnętrzne i wewnętrzne napotykamy w dążeniu do wolności? A co nas wspiera?



Dlaczego szczególnie w pandemii rozmawiać z dziećmi o wolności?

- „Czuję się jak więzień” – mówi 12-letnia Marysia. Jej mama codziennie wychodzi do pracy, a ona do godziny 16.00 musi siedzieć w domu. Nie może wyjść na spacer, do sklepu. Punkt 16.00 wybiega na podwórko, żeby spotkać się z przyjaciółką, ale jest już ciemno, więc kręcą się po okolicy. Do parku boją się pójść. „Zamienię się chyba niedługo w wampira” – dodaje.
- 15-letni Kamil w ogóle przestał wychodzić, nawet po 16.00. „To nie ma sensu. Nic nie ma sensu” – mówi smutno w rozmowie telefonicznej. W marcu, kiedy wprowadzono lockdown, był w ósmej klasie. Nie zdążył pożegnać się z kolegami. Ostatni raz widzieli się na egzaminach. Teraz zaczął nową szkołę. „Fajna klasa. Ale ledwo ich poznałem. Nie było czasu, żeby się z kimś zaprzyjaźnić” – przyznaje. Na lekcjach się nie widzą, bo każdy ma wyłączoną kamerkę. Nie rozmawiają ze sobą na czacie, bo się wstydzą, rzadko pozwalają sobie na żarty. „Ciężko jeszcze wyczuć co kogo śmieszy.” Do 15.00 mają lekcje, a potem? „Każdy siedzi w swojej dziupli i coś tam robi. Ja gram na komputerze.”

**Dzieci
i młodzież
wskazuje się
często jako tę
grupę, która
będzie ponosić
największe
psychologiczne
konsekwencje
pandemii.**

„Młodzież w czasie epidemii. Komu jest najtrudniej?”

Raport Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej (IV 2020, próba 2 tys. nastolatków w wieku 13-19 lat)

- 25% ankietowanych czuł/-a się raczej źle lub zdecydowanie źle.
- 78% uskarżało się na brak spotkań z przyjaciółmi i z rówieśnikami.
- 30% miało problem z nerwową atmosferą w domu.
- 21% uważa, że wsparcie, jakie otrzymują od dorosłych, jest dla nich niewystarczające.
- U osób bardzo przygnębionych epidemią wyraźnie zwiększyła się częstość takich uczuć jak: osamotnienie (81%), nerwowość i poirytowanie (82%), smutek (82%), uczucie braku energii (75%), obawy (64%).
- Młodzież zgłaszała poczucie niepewności, regres umiejętności społecznych, rozregulowanie rytmu domowego, które odbijało się na zdrowiu fizycznym i psychicznym.

Rozmawiamy o emocjach i uczuciach

- Odczuwalne jest wysokie natężenie trudnych emocji wokół nas na co dzień.
- Stałe napięcie wpływa na możliwości poznawcze.
- Nazywanie i wyrażanie uczuć i emocji zmniejsza pobudzenie nerwowe*.
- Poszukiwanie środków wyrazu typu metafory, porównań czytelnych dla dzieci pomaga wyjść poza swoje jednostkowe doświadczenie*.
- Umiejętne wyrażanie uczuć i emocji wzmacnia relacje.
- Akceptacja istnienia emocji u siebie ułatwia też zachowania empatyczne.

**Twój mózg w działaniu*, David Rock, Wyd. Rebis, 2014

Dlaczego więc warto rozmawiać z dziećmi o wolności?

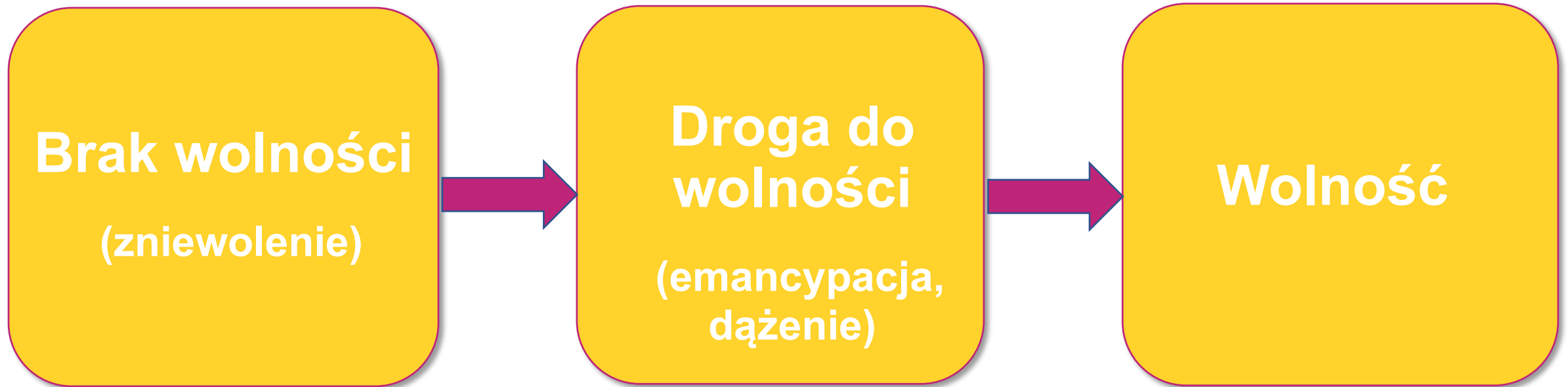
„Demokracja jest wtedy, gdy dwa wilki i owca głosują, co zjeść na obiad.

Wolność jest wtedy, gdy uzbrojona po zęby owca może się bronić przed demokratycznie podjętą decyzją.”

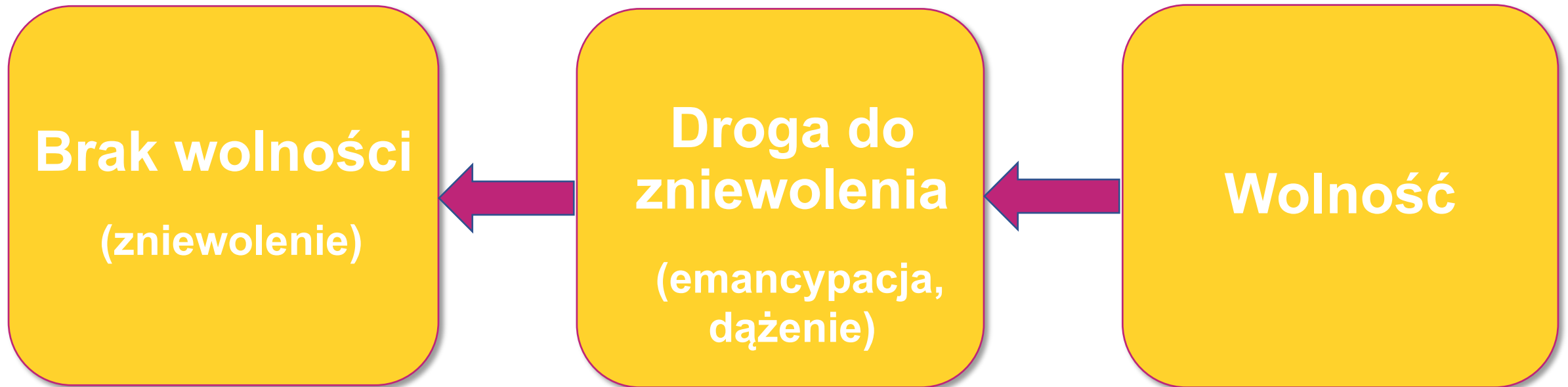
Benjamin Franklin



Wolność w trzech aktach



Brak wolności w trzech aktach



Co wpływa na naszą wolność?

Rozmowy o wolności
w czasach zarazy

Materiały do zajęć z dziećmi w wieku 9–15 lat



- **56 bezpłatnych scenariuszy zajęć**
- 4 edycje dostępne, wkrótce 5.
- dostępne online do pobrania na stronie kulczykfoundation.org.pl/edukacja/scenariusze
- **Zespoły autorskie:** Agata Nowak, Anna Samsel, prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak
- **Konsultantki:** dr Anna Basińska, Kamila Becker (psychoterapeutka rodzinna), Marta Tomaszewska, Dorota Kuszyńska

Honorowy patronat nad
edycjami 2017 i 2018



RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak

Honorowy patronat
nad edycją 2019



RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Patronat merytoryczny
nad edycjami 2017– 2019



Stwórzmy razem wachlarz wolności



[Otwórz online](#)

- Zaplanowane na ok. 45 minut zajęć.
- **Ich forma pozwala na realizację online**
- Inspiracja: 6. sezon serialu dokumentalnego „**Efekt Domina**”, który ukazuje problemy społeczności na całym świecie oraz związaną z tym działalność organizacji pozarządowych wspieranych przez Fundację
- Fragmenty 8 odcinków, stanowią punkt wyjścia do dyskusji o zagadnieniu poruszonym w danym scenariuszu. Dostępne online.
- Możliwość realizacji w zaproponowanej przez nas kolejności lub wyboru tematów zgodnie z potrzebami.
- Wypisane cele, zagadnienia, środki dydaktyczne, opisane aktywności

Nie tylko o wolności, ale również wolnościowo

- Scenariusze skonstruowane tak, by zapewnić jak najwięcej wolności zarówno dzieciom, jak i nauczycielom.
- Możliwość traktowania ich jako inspirację do realizacji swoich pomysłów, zmieniania i dostosowywania do potrzeb edukacyjnych uczniów
- Zachęcają uczniów do **wyrażania własnego zdania, stawiania własnych hipotez i myślenia**, że nie trzeba orientować się „radarowo” na to, czego oczekuje w danym momencie nauczyciel.
- Inspiracją takiego podejścia była amerykańska **metoda modelowania dialogów Questioning the Author (QtA)**. Polega ona na stawianiu pytań otwierających (intrygujące, skłaniające do zastanowienia się; otwarte, język dostępny codziennemu doświadczeniu, bez specjalistycznych terminów) i podążających (zachęcenie do rozwinięcia, ukierunkowanie dyskusji, pomagające skupić się na określonym aspekcie omawianej kwestii).

Czynniki wpływające na poczucie wolności

Czym jest dla mnie wolność?

Cechy fizyczne
a wolność jednostki

Niezależność
w myśleniu a
wolność słowa

Wolność do realizacji
celów i marzeń

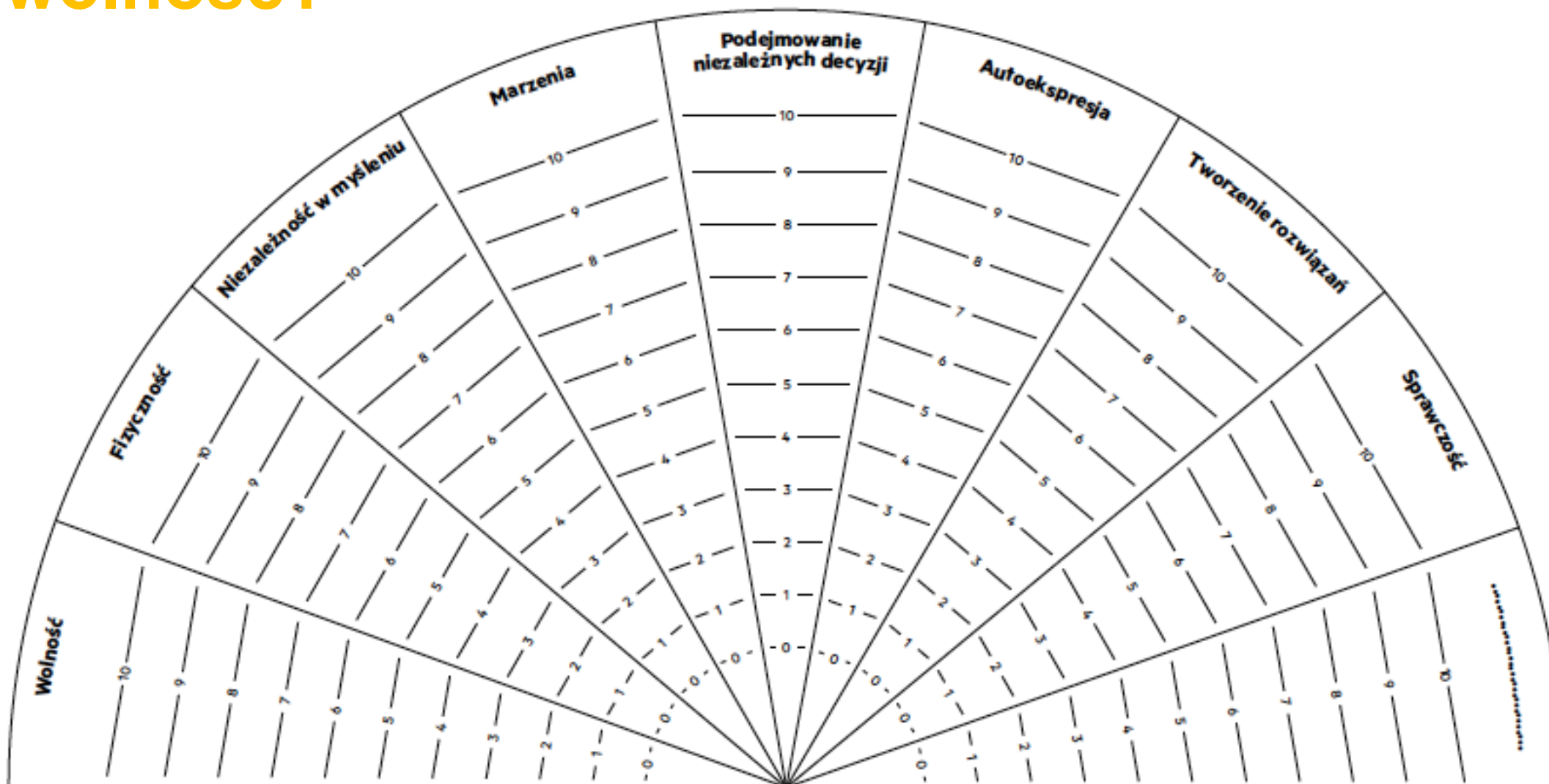
Niezależność
podejmowania
decyzji

Wolność wyrażania
siebie

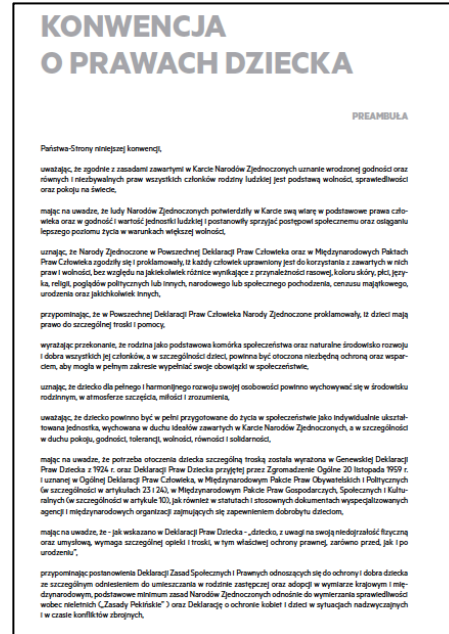
Szukanie własnych
rozwiązań jako wyraz
korzystania
z wolności

Sprawczość jako
potwierdzenie
wolności

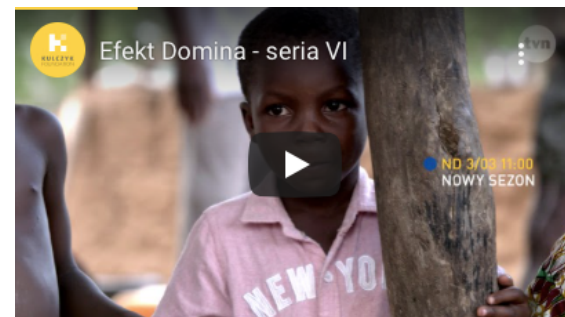
Wachlarz wolności – co wpływa na moją wolność?



Czym jest dla mnie wolność. Ghana



- Czym jest dla mnie wolność?
- Szanse i wyzwania wolności.
- Nasze prawo do wolności. Prawne gwaranty wolności – Konwencja o Prawach Dziecka.
- Kto dba o nasze prawo do wolności?
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



Cechy fizyczne a wolność jednostki. Indonezja - Sumba



CHOROBA
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
WIEK
KREOWANY W MEDIACH WZORZEC ATRAKCYJNEGO CIAŁA
WZROST
WAGA
PROPORCJE CIAŁA
KOLOR SKÓRY
KOLOR OCZU
KOLOR WŁOSÓW
PŁEĆ

- Zdrowie według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim pełny, fizyczny, umysłowy i społeczny dobrostan.
- Jak cechy fizyczne i zdrowie wpływają na naszą wolność?
- Pandemia a wolność. JA versus INNI.
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



Niezależność myślenia a wolność słowa. Nepal



- Kto i co ma wpływ na moje myślenie? Rozbudzanie uważności na manipulacje.
- Stereotypy.
- Jak rozpozna fake newsy?
- Rozbrajanie fake newsów i stereotypów – pomysł projektu
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

Wolność do realizacja marzeń i celów. Lesotho



Marzenia, które wyznaczają nasze cele

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

- Marzenia, które wyznaczają nasze cele

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?

- Prawo do realizacji marzeń
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



Niezależność podejmowania decyzji. Wenezuela/Kolumbia

SCENARIUSZ 5
**WENEZUELA
KOLUMBIA**

*Niezależność
podejmowania decyzji*



Budżet rodziny

Przebieg w budżecie i osobowej rodziny	Miesięczny budżet do dyspozycji	Miesięczny budżet po utracie dochodu przez jedną z rodziców
Kwota do dyspozycji	8000	
Zakupy spożywcze	1500	
Świadczenia społeczne, świadczenia	300	
Czynsz za mieszkanie	600	
Ubezpieczenia	400	
Media, elektryczność, gaz	300	
Koszty utrzymania samochodu (paliwo, opłaty, naprawy)	700	
Telefony (i) – po jednym dla każdego członka rodziny	140	
Kredyt na mieszkanie	1700	
Taborety autobusowe	40	
Szkolenia – podjęcie, asysty, przybory szkolne, wyżywienie klasowe, obiady	300	
Zajęcia dodatkowe np. basen, plimma, jazda konno	400	
Kluczowe dzieci	200	
Internet	50	
Rezerwy, kasa, kieszonki, kwoty, pieniądze na imprezy, wyjazdy wakacyjne, wakacje	600	
Przebieg opieki medycznej	500	
Łącznie wydatki	7780	
Reszta	220	

- Czym jest i jak na nasze decyzje wpływa niezależność finansowa.
- Jak niezależność finansowa poszerza nasze przestrzenie wolności.
- Uświadomienie uczniom różnorodności sytuacji materialnej.
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

Efekt Domina: Wenezuela - Kolum...

**Kolumbia
Wenezuela**

Dla naszych dzieci



EFEKT DOMINA sezon VI

Plan decyzji

Decyzja - problem	Co się stało?	Co się stało, jeśli nie było?

Wolność wyrażania siebie. Kenia



Ja i moja autoekspresja

Kim jestem?	
Co jest dla mnie ważne?	
Jak to wyrażam/realizuję?	
Jak się czuję, gdy nie mogę wyrazić tego, co chcę w takiej formie, jaka jest mi najbliższa?	
Co i jak bym chciała/chciał wyrazić (radość, złość, zadowolenie, satysfakcję)?	

- Czy przynależność do grupy nas definiuje?
- Ja i moja autoekspresja
 - ✓ Kim jestem?
 - ✓ Co jest dla mnie ważne?
 - ✓ Jak to wyrażam/realizuję?
 - ✓ Jak się czuję, gdy nie mogę wyrazić tego, co chcę w takiej formie, jaka jest mi najbliższa?
 - ✓ Co i jak bym chciała/chciał wyrazić (radość, złość, zadowolenie, satysfakcję)?
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)

Szukanie własnych rozwiązań jako wyraz korzystania z wolności. Namibia



Jakie widzimy problemy i czy da się je rozwiązać?

Jak jest?	
Jak powinno być?	
Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?	
Jak rozwiązać problem?	

- Kreatywne rozwiązania, innowacyjność (obecna sytuacja je wręcz wymusza)
- Przygotowanie do realizacji projektu grupowego
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



Sprawczość jako potwierdzenie wolności. Peru



Nazw projekt	
Czy zaprezentowane w wybranym projekcie cele są jasno sprecyzowane i realne?	
Czy trzeba zmienić jakieś założenia?	
Czy trzeba z czegoś zrezygnować?	
Kto mógłby pomóc w realizacji tego projektu?	

- Historia dzieci ze świetlicy w Iquitos w Peru, które wymyśliły sposób na przeciwdziałanie topieniu się najmłodszych dzieci z ich okolicy
- Nastawienie na szukanie rozwiązań i wzmacnianie poczucia sprawczości dzieci
- Odpowiedzialność w działaniu
- Praca metodą projektu
- Rozmowa o projektach, który wymyślili na zajęciach o szukaniu rozwiązań (Namibia)
- Scenariusz do pobrania [tutaj](#)



Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Zaangażowanie rodziców


Scenariusz 1 | Ghana - WSTĘP | Strona 3

Wolność – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Wolność jest wartością szczególnie ważną dla nastolatków. Gdy dorastają, często chcą być niezależni 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 zyczliwości i zaufania.

Tę sytuację dobrze oddaje metafora, w której dorodzi są ryby a woda jest wolnością, w której dżdżki samodzielnie się zajął są stabilnymi ścianami, do których dżdżki dopływają w kierunku wypłynięcia i trenować. Ściany muszą być stabilne, żądane stworzenie bezpiecznej przestrzeni poprzez stałe zasady zostały naruszone. Dorodzi są też trybuna, badania wykazują, że dawanie nastolatkom już od pocz. tylko poprawia ich samopoczucie i jakość relacji z rodzicami, kompetencji niezbędnych w samodzielnym, dorosłym życiu, czystości, poczucia wpływu na świat, empatię, uważność.

Jest też ciemna strona wolności. Rozwój psychologiczny i biologiczny. Ciało roślin, fizycznie dojrzewa, a umysł dąży do racjonalnego podejmowania decyzji nie są jeszcze związane z wsparciem emocjonalnym dżdżki, jest w polu ludzi skłonność do zachowań nagłych, nieprzemyślanych i bez zastanowienia się nad dalekoterminowymi skutkami wpływają również hormony. Za zmienne nastroje odpowiedzialni są hormony. Za zmienne nastroje odpowiedzialni są hormony, a w jej efekcie nieakceptowalne zachowanie zmierzania się z tym, co się zrobiło. Dziecko powinno dos. nieakceptowalne, aby następnym razem samo zdecydować tym samym w swoim postępowaniu inne osoby oraz ich że powodują one, że dziecko będzie się bało bycia przyt. decyzji postucha się dorosłego. Jednak, gdy nadarzy się staro lepiej ukryć swoje zachowanie. Stanowczość, kon. relacji to elementy niezbędne do stworzenia dobrych war. oraz odpowiedzialności za własne decyzje.



„WSPÓLNIE STWÓRZMY...” I INFORMACJA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

W ramach godzin wychowawczych będziemy realizować cykl zajęć poświęcony tematowi wolności „Wspólnie stworzymy wachlarz wolności” przygotowany przez Kulczyk Foundation. To naturalnie, że dżdżki nieustannie badają i próbują określić granice swojej wolności, a okres dojrzewania szczególnie ten proces pogłębia. Dlatego chciałabym/chciałbym zachęcić Państwa do włączenia się do dyskusji o tej ważnej dla nas wszystkich kwestii. W tym celu, po każdym zrealizowanym zajęciu, będę przysyłać Państwu pakiet materiałów złożony z przygotowanego przez doświadczoną psychoterapeutkę 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 poruszyliśmy temat: *Czym jest wolność?*

Propozycje aktywności:

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, czym dla Niego i dla Ciebie jest wolność. Słuchaj uważnie, nie nadkaj. Nawet jeśli przy pierwszym podjęciu 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 poczuła/poczułeś się wolna/wolny. Co to była za sytuacja i jak się wtedy czuła/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, wyznacz 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, poróżniał/poróżniłaś konsekwencje, które odebrałaś/odebrałeś jako sprawiedliwe i pod wpływem których postanowiłaś/postanowiłeś nie powtarzać kolejny raz złego zachowania.
- Zapytaj dziecko, jakim człowiekiem chciałoby być. Postaw je przed wyzwaniem, aby miało możliwość ćwiczyć podejmowanie samodzielnie przemyślanych decyzji.



- Każdy scenariusz zawiera przygotowany przez psychoterapeutkę pakiet „**Dlaczego warto poruszyć ten temat**” oraz propozycje aktywności jako inspiracje dla rodziców.
- Pakiet można wysłać do rodziców po każdym zajęciu, co pomoże im podjąć temat w domu.
- Szansa na: zachowanie spójności komunikatu, otwarcie na dyskusje również w domu, nawiązanie relacji z rodzicami.

Zaangażowanie rodziców

- inspiracje dla rodziców i opiekunów z propozycjami konkretnych aktywności w rodzinie:
 - [#czasnarelacje](#) – artykułów przygotowanych przez Dział Edukacji Kulczyk Foundation z Instytutem Dobrego Życia „Gazety Wyborczej”
 - bezpłatna gra planszowa „[Rodzinny Kosmos](#)” do pobrania



O czym warto pamiętać?

- Znalezienie czasu na rozmowę i zadbanie o emocje swoje i uczniów. Danie prawa do różnicy w zdaniach i odczuwanych emocjach.
- Zachęcanie uczniów do wyrażania własnego zdania, stawiania własnych hipotez i myślenia, że nie trzeba orientować się „radarowo”. Metoda QtA.
- Uwaga na aktualną sytuację i jej ewentualny wpływ na stan psychofizyczny uczniów; ich sytuację rodzinną; zmiany, które w związku z pandemią mogły zajść w ich życiu (np. strata bliskich, zmiana sytuacji finansowej, choroby)
- Omawianie przykładów, w taki sposób, aby jasne było, że zawsze dotyczą one zarówno nas samych, innych osób, jak i nas w relacjach z innymi. „Nie tylko ja tak mam” – takie poczucie może przynieść ulgę.
- Dbłość o bezpieczeństwo emocjonalne dzieci (język osobisty; rozmowa o zachowaniach dzieci czy dorosłych, a nie o tym, jacy „są” lub „nie są”; zwracanie uwagi na indywidualną sytuację domową uczniów).
- Współpraca z rodzicami i w miarę możliwości wsparcie ich w kontynuowaniu zagadnień, które zostały poruszone na zajęciach.

Polecamy



[Otwórz online](#)



[Otwórz online](#)



[Otwórz online](#)



Zapraszamy do kontaktu!

- ✓ Dołączcie do naszej grupy dla nauczycielek i nauczycieli na Facebooku!
- ✓ Zapiszcie się do naszego newslettera!
- ✓ Napiszcie do nas: edukacja@kulczykfoundation.org.pl
- ✓ Korzystajcie do woli i dzielcie się z innymi naszymi bezpłatnymi materiałami:
- ✓ scenariuszami, artykułami eksperckimi i nagraniami wystąpień specjalistów

www.kulczykfoundation.org.pl/edukacja



Dziękuję
za uwagę

