



I DRODZY RODZICE I OPIEKUNOWIE!

Na dzisiejszych zajęciach poruszaliśmy temat: *Cechy fizyczne a wolność jednostki*

Propozycje aktywności:

- Zwracaj baczna uwagę na stan zdrowia swojego dziecka. Ono nie zawsze zasygnalizuje, że się źle czuje, a czasem wręcz może nie zdawać sobie sprawy, że coś niedobrego się z nim dzieje. Gdy coś Was zaniepokoi, gdy widzicie, że dziecko nie jest w formie zarówno fizycznej, jak i psychicznej, reagujcie – porozmawiajcie z dzieckiem, a w razie potrzeby skorzystajcie z pomocy specjalisty.
- Zastanów się, co mogłoby odpowiedzieć Twoje dziecko, gdyby zapytać je, jak jego rodzice traktują swoje ciała i jak dbają o swoje zdrowie.
- Zaplanujcie działanie, które moglibyście wspólnie wykonywać dla Waszego zdrowia.
- Przemysśl swój stosunek do ciała. Jesteś dla dziecka wzorem. Ono patrzy na Ciebie i bierze z Ciebie przykład. Jeśli krytycznie oceniasz swoje ciało i uzależniasz swoją samoocenę oraz samopoczucie od wyglądu, to dziecko również na tym może budować poczucie własnej wartości, skupiać się na dążeniu do nierealnej doskonałości lub frustrować się i wpadać w kompleksy.
- Znajdź spokojny moment, aby porozmawiać z dzieckiem o dojrzewaniu. Przygotuj się wcześniej i poczytaj o tym, co chciałabyś/chciałbyś powiedzieć. Jeśli poczujesz, że to zbyt trudne dla dziecka, zaproponuj, że zawsze możesz o tym z nim porozmawiać, gdy będzie miało na to ochotę.
- Podpowiedz dziecku lektury na temat dojrzewania, aby mogło do nich samodzielnie sięgnąć, gdy będzie tego potrzebowało. Mogą to być, np.:

Maja dorasta. Niezbędnik dorastającej dziewczynki Monika Peitx,

Mała książka o miesiączce Marie Oskarsson,

Sekrety nastolatek. ABC dojrzewania Ewa Stompor, Anna Pietrzykowska,

O dojrzewaniu dla chłopaków Alex Frith, Felicity Brooks,

O chłopcach dla chłopców Andrzej Jaczewski,

Co to jest dojrzewanie? Historyjki społeczne Izabela Fornalik.

Fizyczność – Dlaczego warto poruszyć ten temat?

Zdrowie według definicji Światowej Organizacji Zdrowia to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale przede wszystkim pełny, fizyczny, umysłowy i społeczny dobrostan.

W tym kontekście dojrzewanie jest nie lada wyzwaniem zarówno w znaczeniu fizycznym, jak i psychicznym. Jestem dzieckiem czy już nastolatkiem? – myślą, przeglądając się w lustrze. Skok pokwitaniowy jest zapowiedzią zbliżającej się dojrzałości płciowej. To czas, gdy w organizmie zachodzą fizjologiczne przemiany mające konsekwencje w sferze emocji i postrzeganiu własnej osoby. Zmiany fizyczne, mimo że mogą zaciekawiać i ekscytować, to równocześnie niosą ze sobą wstydlive i niechciane problemy, takie jak na przykład: wzmożona potliwość, pogorszenie stanu skóry, przetłuszczanie się włosów, przyrost tkanki tłuszczowej.

Do skoku o tycze można się przygotować, trenować, stopniowo podwyższać poprzeczkę. Do skoku pokwitaniowego przygotować się jest już trudniej. U dzieci następuje on bowiem gwałtownie. Szczególnie u chłopców między 12 a 15 rokiem życia przybiera ok. 20 kilogramów wagi i 20 centymetrów wzrostu. U dziewcząt zaczyna się to dwa lata wcześniej, a przyrost wagi i wzrostu jest mniej nasilony oraz trwa krócej. Pokwitanie to nie tylko zmiany, które można zmierzyć centymetrem i zważyć wagą. Dochodzą hormony, zmiany w mózgu, ciało już nie wygląda tak samo. Proces intensywnych przemian uwidacznia się w znacznej zmianie wyglądu ciała, barwy głosu czy sposobu poruszania się.

Są pewne różnice w tym, jak chłopcy i dziewczynki patrzą na swoje ciała. Niektórzy chłopcy dumni z mięśni oraz ze swoich możliwości fizycznych często pod wpływem przemian psychicznych podejmują walkę – stają się brutalni, agresywni. Nie są świadomi swojej siły, przez co mogą być nieumyślnie groźni dla otoczenia, zatem warto tę siłę przekierować i pozytywnie spożytkować w inny sposób, np. na zajęciach sportowych.

U dziewczynek częściej bywa tak, że są niespokojne i zagubione, gdy ciało zaczyna wymykać się im spod kontroli, a zachodzące w nim zmiany stają się często źródłem lęku i obaw. Krytycznie patrzą na swoje ciało, szukając na zewnątrz wzorów do naśladowania. Media promują bardzo smukłe modelki i taka nierealistycznie szczupła figura stała się wyznacznikiem kanonu piękna, a co gorsza samooceny. Badania wśród niewidomych nastolatek pokazały, że akceptacja ciała jest dużo większa u tych osób, które nie widziały od urodzenia, niż u tych, które utraciły wzrok w późniejszym okresie. Zdążyły zobaczyć wzory kobiecości, do których później chcą się upodobnić. Wyniki podobnych badań wykazały, że w Ameryce Południowej na wyspie odciętej od cywilizacji kobiety ceniły swoje ciała dopóty, dopóki nie zaczęła być dostępna w ich rejonie telewizja nadająca amerykańskie filmy. W ciągu kilku lat pojawił się nieistniejący wcześniej problem zaburzeń odżywiania spowodowany próbami osiągnięcia niedoścignionego wzorca amerykańskich aktorek.

Erik H. Erikson w latach pięćdziesiątych XX wieku wprowadził termin „poczucie tożsamości fizycznej” na określenie „czucia się we własnym ciele, jak u siebie w domu”. Pomaganie dzieciom w akceptowaniu swojej cielesności jest więc ogromnym zadaniem dla wychowawców i rodziców. Szczególnie, że domem są też ciała dzieci chorych, niepełnosprawnych, dla których akceptacja samego siebie jest wyzwaniem polegającym na przezwycięzeniu realnych fizycznych problemów.

Wygląd może wpływać na nasze odczucie wolności. Wolini poczuć się, gdy ciało stanie się zaakceptowanym, własnym domem, o który chce się dbać, troszczyć i doceniać. Do tego potrzebna jest pomoc, aby dzieci mogły znaleźć źródła samooceny nie tylko w fizycznym wyglądzie i sile, ale w swoim potencjale, zdolnościach, w tym, co mają w środku. Równocześnie niezbędna jest promocja wśród dzieci profilaktyki zdrowia polegającej nie na liczeniu kalorii, ale na świadomym, zdrowym odżywianiu się, uprawianiu sportu, aktywnym trybie życia, dbaniu o sen oraz braniu udziału w regularnych badaniach kontrolnych. Często dzieci nie zdają sobie sprawy z zagrożeń. Ważne jest, żeby dorośli byli czujni i rozmawiali z nimi o tym, jak się czują i w porę reagowali.

Ważne jest, żeby dzieci zobaczyły zależności – im bardziej dbają o siebie, tym większą mają szansę na zdrowe, satysfakcjonujące życie; im więcej osób chorych, tym większe zagrożenie zarażeniem się chorobą; im gorzej jesteśmy odżywieni, tym bardziej jesteśmy podatni na choroby, a tym samym trudniej jest nam się skupić i uczyć, co w dłuższej perspektywie utrudnia realizowanie życiowych planów. To samo dotyczy dbania o zdrowie psychiczne, akceptacji siebie, nazywania emocji, umiejętności funkcjonowania oraz komunikacji z innymi. Dbanie o siebie jest podstawowym krokiem do wolności, do nauczenia się brania przez dzieci odpowiedzialności za siebie oraz uświadomienia sobie swoich potrzeb, uczuć i życiowych celów.