



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.

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!