

Załącznik nr 1 „Granice wolności”

Twoim zadaniem jest skreślenie prawdy – czyli tego, **od czego** rzeczywiście jesteś wolny oraz tego **do czego** nie jesteś wolny, czyli czego w danym momencie lub w ogóle nie jesteś w stanie realizować (niezależnie czy powody tkwią w Tobie czy w sytuacji).

Następnie odczytaj to, co pozostawiłeś nieskreślone.

	Granice mojej wolności
Jestem wolny od:	lęku, przyszłości, bólu, samotności, głodu, żony, pracy przymusowej, narkotyków, garniturów, godziny 16:00, troski o dzieci, edukacji szkolnej, konieczności mycia się, zakupów, podatków, oceny co jest dobre a co złe, konsekwencji, błędów, obowiązku wojska, inne
Jestem wolny do:	czytania książek, zrobienia planu tygodnia, pływania w oceanie jak ryba, zabierania innym portfeli, wyboru zatrudnienia, napisania listu, pójścia na pocztę, darowania komuś zniewagi, chodzenia po linie na wysokości 2000 m, zrobienia komuś niespodzianki, zrobienia komuś niegodziwości, przemienienia się w lwa albo grającą szafę, zatrzymania czasu na 3 minuty, napisania symfonii, inne

Załącznik nr 2 „Wolność i odpowiedzialność na co dzień”

Z wolności i odpowiedzialności korzystamy na co dzień wykorzystując różne obszary swojego wpływu. Obydwe wartości przejawiają się w wielu dziedzinach Twojego życia: ciało i potrzeby biologiczne, rodzina, zdrowie psychiczne, samokształcenie/kształcenie np. szkoła, praca i kształcenie zawodowe, moje codzienne uczynki, moje krytyczne (przełomowe) czyny, najbliższe otoczenie, polityka. Przeanalizuj teraz te dziedziny i sprawdź związek między wolnością a odpowiedzialnością. Uzupełnij kartę pracy.

Obszar życia	W czym przejawia się moja wolność?	W jaki sposób przejawia się moja odpowiedzialność?	Co wspólnego ma odpowiedzialność z wolnością? Jaki jest między nimi związek?

Załącznik nr 3 „Odpowiedzialność to konkret”

Stajesz przed pytaniem ...	Twoja odpowiedzialność to Twoja odpowiedź ...
<p>1) Co to znaczy, że jestem odpowiedzialny za siebie? Za bycie człowiekiem?</p>	
<p>2) Za co/za kogo jestem odpowiedzialny? (w ogóle i/lub w danej sytuacji)</p>	
<p>3) To znaczy, że do czego jestem/byłem zobowiązany? (do podejmowania jakich działań, zadań, do zaniechania czegoś?)</p>	
<p>4) Za co/za kogo biorę na siebie odpowiedzialność? Do czego się poczuwam?</p>	
<p>5) To znaczy, że co robię albo czego nie robię?</p>	

Załącznik nr 4 „Gotowość = odpowiedzialność”

Nie wiemy czy i kiedy życie „na wolności” będzie Twoim udziałem, ale taka samoocena jest potrzebna w każdym momencie. Dlaczego? Gdyż punktem odniesienia jest Twoja odpowiedzialność, czyli rewers Twojej wolności. Być gotowym do życia „na wolności”, oznacza być odpowiedzialnym. Sprawdź siebie.

Moja wolność i odpowiedzialność wewnętrzna ¹	
<u>Moje słabe strony</u>	<u>Moje mocne strony</u>
Moja wolność i odpowiedzialność zewnętrzna ²	
<u>Szanse i możliwości</u>	<u>Zagrożenia</u>

¹ Wypisz swoje mocne i słabe strony, które w 100% **zależą** od Ciebie i na które masz wpływ. Uwzględnij, w jak wielu sferach i aspektach funkcjonujesz, jak w różnych aspektach się wyrażasz. Chodzi o Twój sposób myślenia, uczucia, obawy, działania, umiejętności, talenty, osiągnięcia, nastawienie wobec siebie i ludzi, przyszłości i przeszłości. To jest forum Twojej wolności i odpowiedzialności wewnętrznej.

² W dolnych wierszach tabeli wypisz możliwości i zagrożenia (czynniki ryzyka) związane z wyjściem z więzienia i życiem „na wolności”, które od Ciebie **nie zależą** w ogóle albo w małym stopniu. Są Twoim obszarem troski, a nie wpływu. Chodzi o możliwości i zagrożenia, które stwarza więzienny świat, z którego wychodzisz i który odcisnął na Tobie piętno i jednocześnie świat zewnętrzny „za murem”.

Załącznik nr 5 „Program wolnościowy”

TWÓJ PROGRAM WOLNOŚCIOWY

Wyobraź sobie ostatni dzień w ZK – jutro masz wyjść na kontrolowaną wolność. Tym jest przecież warunkowe zwolnienie, gdy pozostajesz pod kontrolą państwa (kuratora) i społeczeństwa.

O której wstaniesz? W co się ubierzesz? Co spakujesz do torby podręcznej, a co do innych toreb? Co zabierzesz ze swojej celi? Jak jeszcze przygotujesz się do wyjścia?

Kto po Ciebie wyjdzie? I jeśli to będzie ktoś bliski, co mu powiesz i co mu ofiarujesz? Sam otrzymałeś przecież największy dar – życie „na wolności”.

Co będzie zawierał Twój portfel – jakie dokumenty i ile pieniędzy? Czy będziesz miał na bilet do miejsca zamieszkania albo na taksówkę?

Co pomyślisz o minionych latach w Zakładzie? Co pomyślisz o sobie – kim się stałeś?

Czy wiesz po co to wszystko było – po co odbywałeś karę, po co byłeś w więzieniu, jakiemu celowi to służyło?

Co osiągnąłeś? Kim się stałeś? Czego udało Ci się nauczyć? W jakich programach resocjalizacyjnych sprzyjających Twojej readaptacji społecznej brałeś udział? Czy potrafisz je wymienić? Czy potrafisz wymienić trzy konkretne korzyści, jakie dzięki każdemu z nich odniosłeś? Co osiągnąłeś?

Jakie masz wykształcenie? Jaki zawód zdobyłeś? Jaką pracę teraz podejmiesz? Na ile procent oceniasz szanse zatrudnienia? Z czego zamierzasz się utrzymać?

Czy Twój bliscy będą z Ciebie dumni? Czy będą mogli liczyć na Twoją pomoc – będziesz w stanie dać im wsparcie materialne i emocjonalne? Dlaczego tak myślisz?

Czy zrobiłeś sobie listę spraw do załatwienia? Czy zrobiłeś listę spraw dla Ciebie najważniejszych? Czy zrobiłeś listę spraw ryzykownych – jesteś w stanie nazwać swoje słabości i pokusy, które mogą Cię przerosnąć? Czy zrobiłeś listę swoich problemów do rozwiązania, z którymi w Zakładzie nie udało Ci się skutecznie poradzić? Czy zrobiłeś listę trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu, które prawdopodobnie będziesz miał? Jak planujesz się z nimi uporać?

Czy zrobiłeś listę swoich obowiązków i zobowiązań, które podejmiesz, bo wiesz jaką pełnisz rolę w najbliższym otoczeniu? Czy zrobiłeś listę swoich sojuszników i przyjaciół, ludzi, na których pomoc możesz liczyć?

Jakie jest Twoje motto życiowe? Znalazłeś je i zapisałeś? Przeczytasz?

Jest wtorek, dzień roboczy. Czy zaplanowałeś najbliższe dni? Kiedy pójdziesz do urzędu pracy, urzędu gminy, banku? Kiedy spotkasz się z pracownikiem socjalnym? Czy zrobiłeś rozeznanie jakie są organizacje społeczne na rzecz opuszczających zakłady karne? Wymienisz je?

Kiedy spotkasz się z kuratorem? Czy przygotowałeś się do rozmowy z nim? Jak wygląda Twój **plan wolnościowy**, który mu przedstawiś? Co tam wpisałeś – pracę na umowę zlecenia albo regularne zatrudnienie, złożenie wniosku o rentę albo emeryturę, złożenie wniosku o zasiłek, edukację?

Patrząc z perspektywy końca, jak myślisz kim i gdzie będziesz za 3 lata?