



niezgodziny
Tornister NR 1
październik 2014

Zabawa
z kotem-
igranie z życiem

GIMNAZJUM NR 1

Podróż w przeszłość -
pasja Rafała Bankowskiego

**Piękne konytarze
i... troglodyci**

WWW.JEDYNKAGIM.PL
JEDYNKA@G1KG.PL

The cover of the magazine 'Tornister' features a black and white photograph of a young woman with long hair, wearing a plaid shirt and dark pants, sitting on a bench and reading a book. The background is a textured wall. The text is overlaid on the image in white and black.

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
Rozmowy kontrolowane	2
Zabawa z kotem- igranie z życiem?	5
Piękne korytarze i ...troglodyci	9
Podróż w przeszłość	10
Sonda	12
Aktualności	13
OUTFIT	17

Redaktor naczelny: *Wiktoria Miklejewska*

Redaktorzy gazetki: *Małgorzata Kulińska, Justyna Kosidło, Maria Skólmowska, Natalia Borowska, Oliwia Olech, Wiktoria Włodzińska, Julia Szreter*

Zdjęcia: *Julia Gryziecka, Aleksandra Bojko*

email: tornister.redakcja@gmail.com

Opiekunowie: *Aneta Pietrzak, Anna Kuliś, Urszula Baniak*

Druk: Drukarnia ZAZ ul. Mazowiecka 29, tel. 94 35 406 20-22



Wiktoria kl. III D

Wiktoria ma na sobie wciąż modną koszulę jeansową, którą włożyła w spódniczkę. Każda dziewczyna powinna ją mieć w swojej szafie 😊. Botki idealne na obecną pogodę wydłużają dodatkowo nogi Wiktorii. Kolorystyka outfit'u spełnia „wymogi” szkolnych trendów, całość wygląda bardzo elegancko.



Julia kl. III D

Julia prezentuje dziewczęcy look w połączeniu z wygodą. Sportowe buty idealnie współgrają z rurkami i luźnym sweterkiem. Całość pięknie dopełnia duży naszyjnik. Należy jej pozazdrościć pięknych, długich włosów.

Zwieńczeniem wycieczki był spektakl „The Emigrants”, przedstawiony w języku angielsku dramat Sławomira Mrożka. Mimo tego, że aktorzy mówili w języku angielskim, a czasami wtrącali słówka w języku serbskim i węgierskim, sztuka nie była trudna. Z pewnością każdy ją zrozumiał.

- Było to niesamowite przeżycie, ponieważ aktorzy interesująco zaprezentowali swojego bohatera, doskonale nadawali się do roli, którą odegrali – tak komentowali sztukę uczniowie, zaraz po zakończeniu przedstawienia. Inni mówili - Patrząc na ich grę, zapomnieliśmy, że jesteśmy świadkami dzieła teatralnego.



Była to ciekawa, udana wycieczka, dzięki której poprawiliśmy również nasze umiejętności w posługiwaniu się językiem angielskim. Jej uczestnicy już nie mogą doczekać się następnej.

Oliwia Olech

Od naczelnego ...



Witam Was bardzo serdecznie w pierwszej w tym roku szkolnym gazecie „Tornister”. Ponad miesiąc temu rozpoczął się nasz nowy rok szkolny 2014/2015. Nie zdążyliśmy zapomnieć o wakacjach, a już poczuliśmy na swoich barkach wiele nowych wyzwań i płynących z tego nadmiaru obowiązków. Zmienna, jesienna pogoda, która często płata nam figle, sprawia, że czujemy się zmęczeni. Kiedy będziecie chcieli odetchnąć i troszeczkę odpocząć, wtedy właśnie nasz szkolny „Tornister” spróbuje umilić Wam czas. Dzięki gazecie odprężycie się i dowiecie się wielu ciekawych rzeczy na temat naszej szkoły: uczęszczających do niej uczniów i pracujących w niej nauczycielach. W gazecie znajdziecie m.in. wywiady z pracownikami gimnazjum, artykuły poruszające nasze młodzieżowe problemy, takie jak: nadmierne używanie leków bez recepty lub cięcie się. Oczywiście nie zapomnimy również o sondzie oraz o lubianym przez Was **OUTFICIE**. Mamy nadzieję, że miło spędzicie z nami swój czas. Wraz z redakcją życzymy miłego czytania!

Wiktoria Niklejevska

Rozmowy kontrolowane

Zakochałam się w górach - rozmowa z Panią Anną Leśniakiewicz

Pani Anna Leśniakiewicz jest nową nauczycielką biologii w naszej szkole. Swoją pracę rozpoczęła wraz z pierwszym dźwiękiem dzwonka 1 września tego roku. Jednak niewielu z nas wie, że Pani Leśniakiewicz ma okazję uczyć w murach naszej szkoły nie pierwszy raz. Nauczycielka pracowała już w naszym gimnazjum, a teraz wróciła tu po latach.



Dominika Plata klasa 1 e



Podoba mi się nowa szkoła. Moja klasa liczy siedemnaścioro uczniów - dwie dziewczyny, a reszta to chłopcy. Nauczyciele są bardzo pozytywnie nastawieni do uczniów, których uczą.

Aktualności

Wycieczka do Berlina

W czwartek 9 października 2014 roku niektórzy uczniowie klas 2. i 3. wraz z opiekunami (panią Anną Kuliś oraz panem Rafałem Bańkowskim) pojechali do stolicy Niemiec. Celem wycieczki było zwiedzanie Berlina oraz obejrzenie sztuki teatralnej w „English Theatre Berlin”.

Zaraz po dotarciu na miejsce zwiedziliśmy miejski parlament w Berlinie. Oprowadzał nas po nim niemiecki przewodnik, który w ciekawy sposób (w języku angielskim) opowiadał o historii miasta. Dopełnieniem jego wypowiedzi był film, który obejrzelśmy w sali konferencyjnej. Najbardziej jednak interesującym miejscem w berlińskim parlamencie była sala posiedzeń, w której uczniowie robili sobie pamiątkowe zdjęcia.

Następnie zwiedziliśmy muzeum techniki. Mogliśmy zbliżyć się do wielu eksponatów, co pozwoliło nam powiększyć wiedzę na temat dawnych maszyn i urządzeń.

Aby lepiej poznać zakątki Berlina, udaliśmy się w rejs statkiem turystycznym, na którym przewodniczka opowiadała nam (po angielsku) o poszczególnych miejscach tej pięknej stolicy.

Rayah Maszerowska klasa 1 b



Polubiłam moją nową klasę, chociaż wolałabym, aby uczniowie byli bardziej spontaniczni.. Nauczyciele w tej szkole są bardzo miłi i zawsze uśmiechnięci.

Jakub Nazarkiewicz klasa 1 b 1



Moja klasa wywarła na mnie bardzo pozytywne wrażenie. Poznałem tu wiele ciekawych osób.

Z typowo nadmorskiej miejscowości przeprowadziła się Pani w góry. Czy trudno było się tam odnaleźć? Jak bardzo zmienia się klimat pomiędzy dwoma dalekimi krańcami Polski?

Z pewnością każda przeprowadzka wiąże się z tęsknotą za domem rodzinnym, Rodzicami i Przyjaciółmi, pracą. U mnie też tak było. Troszkę tę tęsknotę łagodziła bliskość gór, które kocham. Jeśli chodzi o klimat, to zmienia się znacząco, co można odczuć zwłaszcza zimą, bardziej surową i mroźną – ja np. pierwszy raz w życiu widziałam sytuację, że w ciągu jednej nocy może spaść tyle śniegu, że rano sięga on do poziomu szyb w samochodzie i że nie da się przebrnąć przez zasy, które po dwóch dniach intensywnych opadów sięgają 1,5 m w centrum miasta. Zima też wita się z ludźmi mieszkającymi na górzystym południu Polski zdecydowanie wcześniej, bo często już w połowie października potrafi sypanąć śniegiem i powiać halnym. Wiosna zawsze lekko się opóźnia, a latem dużo silniej odczuwa się wysokie temperatury (nad Bałtykiem chłodzi nas bryza), bardziej gwałtowne są też burze z potężnymi ulewami.

Jak wiadomo, miała Pani okazję pracować już w naszej szkole jakiś czas temu. Czy może Pani opowiedzieć nam, jak to jest wrócić do tego samego miejsca po latach?

Pracę w Jedyńce rozpoczęłam tuż po studiach i pracowałam tu przez kilka lat. Teraz, po krótkiej przerwie, wróciłam. Mam wrażenie, że wcale stąd nie wyjeżdżałam. Wróciłam jak do siebie, do swoich dawnych znajomych, do swojej szkoły.

Jakie wrażenie wywołała na Pani nasza wyremontowana szkoła? Czy podoba się ona Pani bardziej teraz czy wcześniej, zanim wyjechała Pani z Kołobrzegu?

Szkoła piękniała na moich oczach, jeszcze przed wyjazdem z Kołobrzegu. Teraz wypiękniała jeszcze bardziej i cieszę się, że wszyscy możemy uczyć się i pracować w tak pięknym odremontowanym i dobrze wyposażonym budynku.

Co sądzi Pani o młodzieży, która uczęszcza do naszego gimnazjum teraz? Czy różni się od tej, którą uczyła Pani, zanim opuściła nasze miasto?

Młodzież ma stwarzane coraz lepsze warunki do zdobywania wiedzy i rozwijania talentów. Jest coraz lepiej wyposażona w nowoczesne narzędzia poszukiwania informacji, może korzystać z szerokiej palety zajęć dodatkowych, łatwiej więc może osiągać sukcesy.

W miejscu, do którego się Pani przeprowadziła, pracowała Pani w liceum. Czy uczniowie tam są dojrzałsi od tej, która uczęszcza do gimnazjum? Jeśli tak, to czy bardzo się od siebie różnią?

Myślę, że i wśród gimnazjalistów są uczniowie, o których można powiedzieć, że są dojrzałsi. Uczą się dla siebie, wzrastają w wiedzy, bo zdają sobie sprawę z tego, że to jest inwestycja w ich przyszłość. W liceum może łatwiej jest tę dojrzałość dostrzec, bo tam trafiają uczniowie już przynajmniej częściowo wiedzący, czym chcą zajmować się w przyszłości, mają konkretne oczekiwania i kształcą się w klasach o odpowiednim dla nich profilu.

Uczy Pani biologii od wielu lat. Skąd wzięło się zamiłowanie do tego przedmiotu? Czy od zawsze chciała Pani go uczyć, czy raczej „ życie sprawiło”, że podjęła Pani taki zawód?

Nie, był to mój wymarzony zawód. Zawsze chciałam pracować z dziećmi, i to tymi najmłodszymi, ale nie jako nauczyciel, ale jako lekarz pediatra. Ale biologia zawsze była moją pasją, miłość do tego przedmiotu zaszczyliły we mnie dwie wspaniałe nauczycielki ze szkoły podstawowej i z liceum i dlatego podjęłam studia w tym kierunku, a po ich ukończeniu zostałam nauczycielką.

Czy sądzi Pani, że cały, omawiany w szkołach, materiał z biologii jest potrzebny uczniom, którzy w przyszłości nie zamierzają wiązać swojej pracy z tym właśnie przedmiotem?

Uważam, że człowiek powinien mieć wiedzę ogólną nie tylko z biologii, ale także z innych przedmiotów. Nawet jeśli w przyszłości nie zostanie botanikiem, zoologiem, ekologiem, genetykiem, czy lekarzem, to wiedza o roślinach, zwierzętach, sposobach oszczędzania energii, dziedziczeniu chorób, czy profilaktyce zdrowotnej przyda mu się z pewnością w życiu codziennym.

Pani Pasją są góry. Czy może Pani zdradzić, dlaczego tak bardzo je Pani uwielbia? Co mają w sobie, że działają jak „magnes”, od którego nie można się oderwać?

Zakochałam się w górach jeszcze będąc w szkole podstawowej. Mnie do gór przyciąga magnes w postaci ich majestatu, ciszy i przepięknych widoków. Każdy pobyt w górach to dla mnie najlepszy odpoczynek i doładowanie akumulatorów.

Będąc w górach, możemy wypoczywać biernie lub czynnie. Jaki sposób spędzania czasu Pani preferuje?

Zdecydowanie wybieram intensywne, czynne wypoczywanie: wędrowki od świtu do zmierzchu z krótkimi przerwami na odpoczynek i podziwianie panoram gdzieś na szlaku lub w schronisku górskim.

Jak często podróżuje Pani w góry? Czy zawsze jeździ Pani w jedno, sprawdzone miejsce, czy raczej woli Pani „ eksperymentować” i zwiedzać nowe, nieznanne jeszcze miejsca?

Kiedy mieszkałam w Suchoj Beskidzkiej, na wędrowki górskie wybierałam się praktycznie w każdy weekend. Położenie tej miejscowości dawało dogodną możliwość wypadu w różne pasma górskie: Beskidy, Pieniny, Gorce, Tatry. Bliskość gór sprawiała, że często nawet w tygodniu, po pracy, udawało mi się razem z Mężem i Synkiem wyskoczyć gdzieś w góry na 3-4 godziny. Wybierałam za każdym razem inne szlaki, choć czasem wracam też w moje ulubione miejsca. Szczególnie lubię wędrować w Karkonoszach i polskich Tatrach, w których przeszłam ponad 2/3 szlaków. Obecnie wyjazdy w góry ograniczają się do wakacji i dłuższych weekendów.

Jest Pani młodą mamą. Czy trudno jest pogodzić pracę, która często może być bardzo uciążliwa, z obowiązkami związanymi z wychowaniem dziecka?

Staram się godzić obowiązki mamy z pracą zawodową i nie zaniedbywać żadnej z tych sfer.

Dziękuję za wywiad.

Wiktoria Miklejewska

Okazuje się, że wśród tak wielu pięknych widokówek nauczyciel nie ma tej jednej najpiękniejszej, ulubionej. - *Osobiście największą wartość mają dla mnie takie zdjęcia, na których widoczni są mieszkańcy miasta z danej epoki. Widać na nich, jak magicznym miejscem był dawniej Kolobrzeg, uznawany przez wielu za najwspanialszy bałtycki kurort* - odpowiada nam.

Pasja pana Bańkowskiego jest dowodem na to, że nawet zbieranie kartek pocztowych może być interesującym, a nawet pożytecznym zajęciem. Kolekcjonując pocztówki, pan Rafał ma możliwość poznania wiele nowych ciekawostek związanych z historią naszego pięknego miasta.

Redakcja

Sonda

1 września 181 uczniów pierwszy raz rozpoczęło naukę w naszym gimnazjum. Postanowiliśmy sprawdzić, czy są zadowoleni z wyboru szkoły oraz czy odnaleźli się już w nowym dla nich środowisku.

Wojciech Wojciechowski klasa 1 g



Bardzo dobrze czuję się w nowej szkole. Poznałem dużo kolegów i koleżanek, Spodobał mi się kierunek, na który się wybrałem.

Wszystko zaczęło się cztery lata temu, kiedy pan Rafał przypadkiem otrzymał jedną z pocztówek, na której polski żołnierz w czasie I wojny światowej informuje swoją rodzinę, że "jeszcze przy życiu jest". To wydarzenie spowodowało, że anglista zaczął szukać więcej kartek zapisanych w języku polskim, pokazujących, jak często Polacy, zarówno w czasie zaborów, jak i okresie międzywojennym, odwiedzali Kołobrzeg.

Nasz pan od języka angielskiego bez wytchnienia przegląda różne serwisy aukcyjne w poszukiwaniu nowości do swojej kolekcji lub wymienia się pocztówkami z innymi miłośnikami historii. Zbiory przechowuje w albumach, niektóre egzemplarze zdobią jego mieszkanie.

Aktualnie kolekcja pana Rafała liczy kilkaset kartek pocztowych, widokówek, zdjęć, grafik, butelek, a także map, które przedstawiają epizody związane z oblężeniem miasta. Oprócz Kołobrzegu z początku XX wieku, na zdjęciach znajduje się także Kołobrzeg powojenny, w trakcie odbudowy.

Najstarsza z kartek pochodzi z 1898 roku i przedstawia panoramę miasta od strony obecnego Kamiennego Szańca. Teraźniejszy wygląd Kołobrzegu zupełnie różni się od tego na zdjęciu. Jedynym rozpoznawalnym elementem jest gotycka bazylika Najświętszej Marii Panny. - *Dzisiejszy Kołobrzeg w zasadzie tylko nielicznymi miejscami przypomina miasto dawnej świetności słynące z luksusowych sklepów, w których można było znaleźć towary dostępne tylko w najbogatszych miastach, i które chętnie odwiedzane było przez licznych artystów – powiedział nauczyciel. - Takiego "klimatu", którym do dziś charakteryzują się małe niemieckie miasteczka, brakuje mi najbardziej. Nasze miasto zabudowano przeciętnymi betonowymi budynkami, do dziś szpecącymi ścisłe centrum, gdzie kiedyś kwitło życie w starych zaułkach. Chciałbym, aby część tego dawnego klimatu miasta została przywrócona, aby Kołobrzeg, tak jak kiedyś, kojarzył się z wyjątkowym miejscem, do którego chętnie się powraca. Niestety, niewiele miejsc da się jeszcze odbudować w pierwotnej lokalizacji, ponieważ już zostały one zabudowane, ale niektóre niewielkim nakładem można jeszcze przywrócić do dawnej świetności, jak chociażby znany wszystkim bindaż, dziś przerezdzony, zapomniany i odstraszający metalowym szkieletem, a pamiętać należy, że na początku XX wieku było to miejsce, w którym wypadło się pokazać wszystkim znamienitym mieszkańcom. Martwi mnie również widok popadających w ruinę budynków starych spichlerzy czy dawnych umocnień miejskich, ale taka jest pewnie kolej rzeczy... - ze smutkiem i nostalgią stwierdził pan.*

Zabawa z kotem - igranie z życiem?

Każdy człowiek w swoim życiu doświadcza wielu sytuacji będących sporym obciążeniem dla naszej równowagi emocjonalnej. Istnieją liczne sposoby radzenia sobie ze stresem, jednak niektóre z nich są zdecydowanie niewłaściwe i niebezpieczne. Coraz częściej młodzi ludzie decydują się na rozwiązania nietypowe. Sięgnięcie po żyletkę wydaje im się jedyną ucieczką od otaczających problemów. Ale czy słuszną?

Samookaleczenie – co to jest?

Samookaleczenie to umyślne uszkodzenie własnego ciała w wyniku autoagresji. Problem w przeważającej większości dotyczy nastolatków. Autoagresja polegająca na okaleczeniu się może przyjmować różne formy – od jednorazowych „zabaw” z żyletką, po regularne, głębokie nacinanie ciała, pozostawiające „pamiątkę” na zawsze - blizny. Agresja skierowana przeciwko własnemu ciału uznawana jest za chęć sprawowania nad nim kontroli oraz wymierzeniem samemu sobie kary.

Dlaczego?

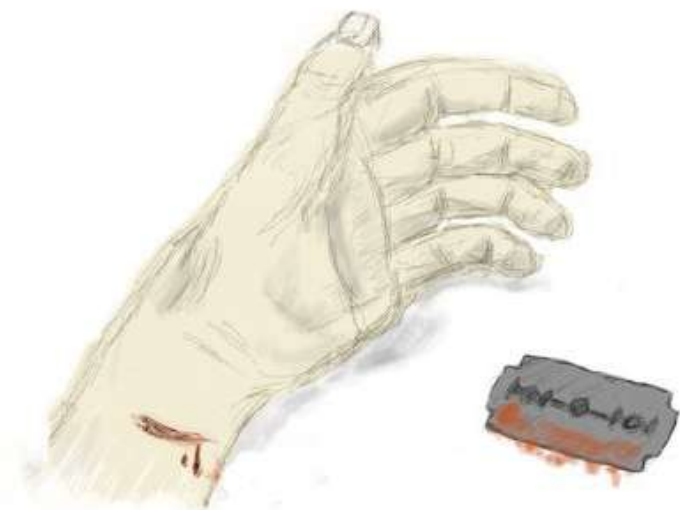
Samookaleczenie najczęściej zaczyna się w młodym wieku, głównie wśród dziewcząt. Co dziwne, osoby stosujące autoagresję zazwyczaj pochodzą z „normalnych”, zamożnych rodzin. Niestety, właśnie w takim środowisku najtrudniej dostrzec istniejący problem. Powody mogą być różne. Stres, kłopoty w domu, w szkole lub kompleksy. -Pierwszy raz pocięłam się po kłótni z rodzicami. Poszło o to, że Kamil, mój nowy chłopak, nie przypadł im do gustu. Zabronili mi utrzymywać z nim jakikolwiek kontakt, bo pochodził z rozbitej rodziny, miał czwórkę rodzeństwa, w szkole nie radził sobie zbyt dobrze. Ale co to wszystko miało do rzeczy? Nie wytrzymałam, wrzasnęłam, że ich nienawidzę i uciekłam do pokoju. Nie wiedziałam co zrobić. Przypomniało mi się, gdzie tata trzyma żyletki. Wzięłam jedną i przejechałam nią po skórze. Najpierw nieśmiało i z lekkim oporem. Następne cięcia były już pewniejsze, głębsze – opowiada Marta, uczennica jednego z gimnazjów. Osoby tnące się często chcą w ten sposób zwrócić na siebie uwagę – głównie rodziny. Wołają o pomoc, o bycie wysłuchanym.

-Najczęstszą przyczyną samookaleczenia się są nieprawidłowe więzi z rodzicami, spowodowane odrzuceniem, zaniedbaniem bądź nadmiernymi wymaganiami. Kompleksy, pustka emocjonalna, traumatyczne doświadczenia, utracone miłości czy konflikty z przyjaciółmi to powody, które równie często przedstawia mi młodzież. Niestety, coraz więcej słyszy się o autoagresji wywołanej przez modę.

Nastolatkinie potrafią poradzić sobie ze swoimi problemami i presją, więc wykorzystują sposoby 'przetestowane' przez innych. Sięgają po żyletkę, bo usłyszeli, że to pomaga. Chcą zdobyć akceptację rówieśników, przynależność do grupy, która jest już po 'inicjacji'. Zachowania autodestrukcyjne dotyczą również dzieci upośledzonych umysłowo lub z zaburzeniami rozwoju, dla których samookaleczenie służy zarówno wyładowaniu frustracji jak i jest próbą zwrócenia na siebie uwagi – mówi szkolna pani psycholog, Agnieszka Spadło.

Problem XXI wieku

W Polsce coraz więcej mówi się o zjawisku samookaleczenia. W gruncie rzeczy nie wiadomo ile osób tak naprawdę rani swoje ciało. Większość takich zachowań nie wychodzi na jaw. W Internecie powstały liczne strony dyskusyjne na ten temat, na których młodzi ludzie mają możliwość zwierzenia się ze swoich problemów. Takie forum jest pewnego rodzaju formą terapii. Opowiadając innym o swoich niepowodzeniach, frustracjach bądź smutkach, redukują napięcie, a co za tym idzie rzadziej sięgają po żyletkę. A jak na wzrost liczby samookaleczeń wpływają zmiany kulturowe czy społeczne? W wyścigu obserwowanym przez ostatnie lata, nie znajdziemy miejsca na uczucia, takie jak bezradność czy przygnębienie. Ciągły pęd, presja, jaką wywiera na nas szkoła, chęć bycia najlepszym potęgują całą sytuację i gdy pojawia się słabość, trzeba ją jak najszybciej zlikwidować. Pocięcie się jest drogą na skróty.



Podróż w przeszłość

Każdy z nas ma jakąś pasję - mniej lub bardziej nietypową. Niektórzy grają na instrumentach, śpiewają, inni natomiast lubią zbierać różne przedmioty. Pan Rafał Bańkowski, nauczyciel języka angielskiego w Gimnazjum nr 1, od lat kolekcjonuje zdjęcia starego Kołobrzegu.



Nie wszyscy z nas wiedzą, że słowo "pocztówka" wymyślił Henryk Sienkiewicz, kiedy w 1900 roku, pisząc pod pseudonimem Maria z R., wygrał konkurs, mający na celu znalezienie polskiej nazwy dla rosyjskiego słowa "otkrytka". Od tego czasu pocztówki stały się powszechną formą przekazywania wiadomości. Można więc stwierdzić, że Sienkiewicz zaproponował jedną z pierwszych wersji popularnego komunikatora – Facebook w dobie pozytywizmu.

Mogę sobie odpowiedzieć tylko tak, że macie zbyt niską samoocenę i zniszczenie czegoś podwyższa ją Wam. Ale czy o to chodzi? Nie znacie innych sposobów na polepszenie poczucia własnej wartości? Nie umiecie inaczej spędzić czasu na przerwie, nie dewastując, nie niszcząc? Tak się zachowują TROGLODYCI, nie gimnazjaliści.

„Kto był taki mądry, że pomalował ściany na białą”- pytacie, a raczej podświadomie usprawiedliwiacie się, bo możecie bezkarnie po nich mazać. Jednak ja pytam Was: „Czy inny kolor ścian zmieniłby Wasze nastawienie do nich?” To, co robicie, sprawia, że często zastanawiam się, czy jestem w szkole, czy może wśród niemyślących istot? (patrz: troglodcy).

Apeluję: Przemyslcie, czy rzeczywiście warto jest niszczyć coś, co jest piękne i... było tak drogie? Nie chcecie uczyć się w ładnym budynku?!



Redakcja

* **Troglodcy** – termin przejęty od pisarzy starożytnych (Herodot, Arystoteles) na określenie prymitywnych ludów, mieszkających w jaskiniach. Współczesne znaczenie określi każdy czytelnik tego artykułu.

A co dalej?

Samookaleczenie, tak jak wszystko, ciągnie za sobą konsekwencje. Blizny są zdecydowanie najcięższe do ukrycia. Bo co zrobić, gdy przyjdzie lato? Jak zakryć „sznyty” pokrywające nasze ciało? -Rany na nadgarstkach kamuflowały duże bransoletki. Długie spodnie i swetry świetnie maskowały cięcia na udach oraz przedramionach. Na plażę nie chodziłam, no bo jak? Nie chciałam, żeby ktokolwiek zauważył moje blizny, a gdy już tak się stało, tłumaczyłam je zabawą z kotem – mówi Marta. Jednak szramy na ciele nie są jedyną konsekwencją. Poprzez cięcia często zamykamy się w sobie, co może niepokoić naszą rodzinę i przyjaciół. Znacznie spada nasza samoocena – skoro nie radzimy sobie z problemem, jesteśmy gorsi. -Kolejnym skutkiem samookaleczenia jest odrzucenie przez rówieśników. Gdy się okaleczamy, otoczenie uznaje nas za osobę nieprzewidywalną, nie wie, czego może się spodziewać po naszym zachowaniu, unika z nami kontaktu. Zostajemy sami ze swoimi problemami – tłumaczy psycholog szkolny. Cięcie się może doprowadzić do zakażenia, a podczas głębokich nacięć istnieje ryzyko wykrwawienia. Występuje również prawdopodobieństwo uzależnienia się od samookaleczenia, gdyż organizm wydziela wtedy większą ilość endorfiny, która niemal w całości eliminuje ból.

Gdzie szukać pomocy?

Wsparcie bliskich to bardzo ważny element radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki pomocy zaufanych osób, możemy przezwyciężyć wiele przytłaczających problemów. Najlepszym sposobem jest rozmowa od serca z przyjacielem, rodzicami lub psychologiem, będąca ujściem dla negatywnych emocji. Specjalista, znając nasze problemy, pomógłby efektywnie je rozwiązać oraz przedstawiłby nam inne możliwości radzenia sobie z narastającym psychicznym napięciem w naturalny sposób, nie zadając bólu. Jeśli samookaleczenie się jest wywołane nieprawidłowymi relacjami z rodzicami, dobrym wyjściem byłoby udanie się na terapię rodzinną. Istnieją również grupy samopomocowe, które mają na celu wspólne pokonywanie problemów natury psychicznej. Marcie na pomoc przyszła przyjaciółka. – Nie tę się już od 6 miesięcy – mówi dziewczyna. -Zdecydowanie jest to zasługa mojej najlepszej przyjaciółki. Dużo ze mną rozmawiała. Otworzyła mnie na świat, na otaczających ludzi. Tłumaczyła, że to co robię, nie rozwiąże moich zmartwień, a wręcz przeciwnie – pogłębi je. Zaproponowała mi, abym założyła bloga, w którym będę opisywała swoje życie.

Właśnie tego potrzebowałam, wylać gdzieś swoje wszelkie przeżycia, emocje – zarówno pozytywne jak i te negatywne, powodujące potrzebę okaleczenia się. Dostaję też pełno wiadomości od ludzi, którzy mają podobne problemy do moich. Możemy nawzajem sobie pomagać, być dla siebie wsparciem. I żyć wolni od żyletki.

Można inaczej

Jest wiele innych sposobów, by rozładować napięcie emocjonalne, bez potrzeby krzywdzenia się. Trzema najpowszechniejszymi negatywnymi emocjami są gniew, smutek i zazdrość. Istnieją pewne sposoby uwalniania ich. Aby dać upust smutkowi, który niesie ze sobą ospałość oraz otępienie, wybierz spacer. Nieważne dokąd pójdziesz ani ile razy wcześniej przemierzyłeś tę samą trasę. Z każdym krokiem przezwycięsz przytłaczające uczucie melancholii. Staraj się dostrzegać piękno w widokach, dźwiękach i zapachach. Kiedy odczuwamy zazdrość, nasze reakcje są podobne do reakcji na strach. W takich sytuacjach instynkt każe ci walczyć, lecz zamiast wpadać we wściekłość, delikatnie pogładź palcami jednej dłoni wierzch drugiej, jakbyś głaskała rękę dziecka, chcąc je pocieszyć. Głaskanie załagodzi emocję i będziesz w stanie reagować spokojniej. Naturalnym przejawem gniewu jest zaciskanie pięści. Aby nadać tej reakcji charakter odprężający, weź niewielki, twardy przedmiot, na przykład kamyczek, i umieść go na dłoni.

Zaciśnij pięść najmocniej, jak potrafisz, a następnie rozluźnij. Łagodnie kołysz przedmiot w dłoni, jakbyś chciał się z nim pogodzić.

.- Jeśli jesteś w stanie powstrzymać się od zadania sobie bólu przez kilka minut, to uczucia, powodujące chęć autoagresji same mijają. Spróbuj z kimś porozmawiać, wyjdź z domu, posłuchaj muzyki. Postaraj się rozluźnić, skupić na czymś przyjemnym, weź kąpiel lub pomasuj sobie kark. Wymyśl inny sposób na rozładowanie negatywnych emocji, np. papier, krzycz w poduszkę, ściskaj w rękach kostki lodu. Skup się na tym, co pozytywne. Przygotuj sobie 'plan kryzysowy', czyli co robić, gdy ponownie ogarnie Cię poczucie autoagresji. Można po prostu zadbać o swoje myśli i uczucia. Odzyskać kontrolę, zwyciężyć! Wszystko jest w Twojej głowie. I to Ty decydujesz, po jakie narzędzia sięgniesz. Czy te, które budują, czy te które niszczą. Warto wybrać życie -doradza psycholog szkolny, pani Agnieszka Spadło.

Pomyśl, co najbardziej prowokuje Cię do tego, aby sięgnąć po żyletkę. Jeśli zdasz sobie sprawę z tego, że wiele razy może to być jakaś błaźnista, zniszcz ją i pokonaj swoje lęki. Pokaż, kto tak naprawdę decyduje – Ty czy ostre narzędzie, które trzymasz w dłoni...

Redakcja

Piękne korytarze i ...troglodcy¹

Gdy po długich wakacjach wchodziłam do szkoły, już z daleka poczułam specyficzny zapach farby. Ale to nic nadzwyczajnego, w końcu mogę się założyć, że każdy z nas odczuwał to samo. Kiedy znalazłam się w budynku, ujrzałam coś, co sprawiło, że stanęłam w miejscu jak wryta - były to zupełnie nowe korytarze. Poczułam się jak... w ekskluzywnym, wręcz pięciogwiazdkowym hotelu. Ludzie nie zdają sobie z tego sprawy, ale jestem pewna (na sto procent), że żadna inna szkoła w Kołobrzegu nie ma takich „wypasionych” korytarzy. Pragnę zwrócić uwagę na nasze piękne hole i zapytać naszych uczniów: „Dlaczego je niszczyacie? Czy nie przyjemniej jest nam uczyć się w wyremontowanej szkole? Uważam, że niektórzy uczniowie prawdopodobnie woleliby uczyć się w oborze i nie zrobiliby to na nich żadnego wrażenia.

I oczywiście, najgorsze w tym jest to, że próbujemy za wszelką cenę pokazać, jak bardzo jesteśmy cywilizowani i jak bardzo pragniemy dorównać ludziom „na Zachodzie”. Cały czas jednak postępujemy jak (użyję eufemizmu) stereotypowi Polacy. Wielokrotnie denerwujemy się, gdy słyszymy niepocholebne opinie obcokrajowców o zachowaniu Polaków na obczyźnie, a czasami my sami naśmiewamy się z kultury społeczeństwa, do którego należymy. Jednak czy mamy prawo oburzać się na niesprawiedliwe opinie o Polakach? Czy mamy prawo śmiać się z prymitywnego zachowania niektórych członków naszego społeczeństwa? Sądzę, że nie powinniśmy nawet próbować dorównywać „Zachodowi”, bo z pewnością nie potrafilibyśmy się tam odpowiednio zachować.

Często słyszę, jak uczniowie rozmawiają na przerwach : „ Ta szkoła nic nie robi, dlaczego nic nie zmienia, nic nie remontuje”, i tak dalej... Otóż odpowiadam Wam: Wasza szkoła coś zrobiła, a Wy wciąż to krytykujecie. I zamiast cieszyć się ze zmian, SPECJALNIE niszczyacie cudzą pracę. Dlaczego rysujecie i piszecie po ścianach?