



Zwariowana siódemka

Gazetka Szkolna
przy Szkole Podstawowej nr 7
w Tczewie
Czerwiec 2021



Z ŻYCIA SZKOŁY

CO? GDZIE? KIEDY?

(BYŁO.....JEST.....BĘDZIE.....)

- Międzynarodowy Dzień Dziecka
- Wycieczka klasy II B do Damaszk
- Wycieczka klasy I B do Fabryki Sztuk w Tczewie
- Najlepsi wśród nas
- Zakończenie roku szkolnego 2020/2021
- Bezpieczne wakacje
- Patroni 2021 roku - w tym numerze Cyprian Kamil Norwid
- Temat numeru - "Ty - **kontra** - rodzice"
- Biblioteka poleca...
- Strefa śmiechu

Międzynarodowy Dzień Dziecka

Tradycja świętowania 1 czerwca jako Dnia Dziecka liczy przeszło pół wieku. Został on ustanowiony w celu upowszechnienia ideałów i celów związanych z prawami dziecka zawartymi w Karcie Narodów Zjednoczonych.



Powstał w 1954 roku z inicjatywy ONZ i obchodzony jest od 1955 roku w wielu krajach na świecie. W Polsce oraz innych państwach bloku wschodniego Międzynarodowy Dzień Dziecka był obchodzony już od lat pięćdziesiątych, zawsze 1 czerwca.

Dzień Dziecka w Polsce – historia

Międzynarodowy Dzień Dziecka ma swoje początki w 1925 roku. Wtedy to w Genewie odbyła się Światowa Konferencja na Rzecz Dobra Dzieci. W Polsce natomiast Dzień Dziecka obchodzony był jeszcze przed II wojną światową. Pierwszy raz świętowano go

bowiem już w 1929 roku, ale 22 września. Tego dnia dzieci po mszy w kościele szły na szkolne akademie, a później na wycieczki i zabawy. W tym dniu rozdawano również dzieciom słodycze. W 1952 roku święto zostało ustanowione na stałe.



Obecnie podczas Dnia Dziecka (1 czerwca) w polskich szkołach często organizowane są dni sportu. [Dzień Dziecka](#) to również okazja do zabrania dzieci na wycieczki, spacerów czy też do kina.

Kochany uczniu "Siódemki"!!!

Żyj tak, aby każdy kolejny dzień

był niesamowity i wyjątkowy.

Wypełniaj każdą chwilę tak,

aby potem wspominać ją z radością.

Czerp energię ze słońca,

kapiącego deszczu i uśmiechu innych.

Szukaj w sobie siły,

entuzjazmu i namiętności.

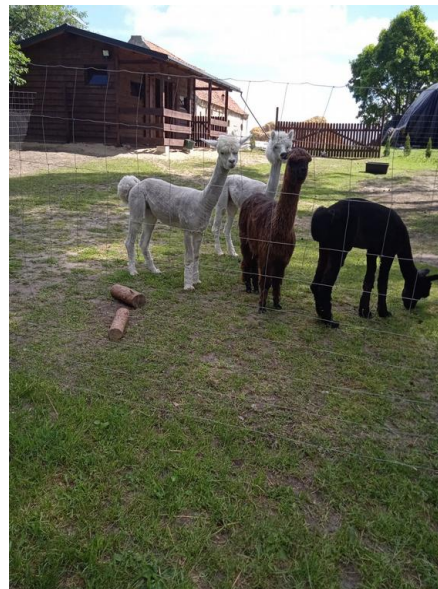
Żyj najpiękniej jak umiesz

Wszystkim uczniom naszej szkoły życzymy spełnienia marzeń, super ocen na zakończenie roku, wspaniałych wakacji i dużo radości na co dzień!

Redakcja "Zwariowanej siódemki"

Wycieczka klasy II B do Damaszk

Dnia 9 czerwca klasa II B wyjechała na przyrodniczo-ekologiczną wycieczkę do Gospodarstwa "ALPAKI Damaszk".



Dzieci przede wszystkim mogły zobaczyć "stare, dobre" polskie gospodarstwo. Krowy na pastwisku, świnki w chlewiku, kaczątka



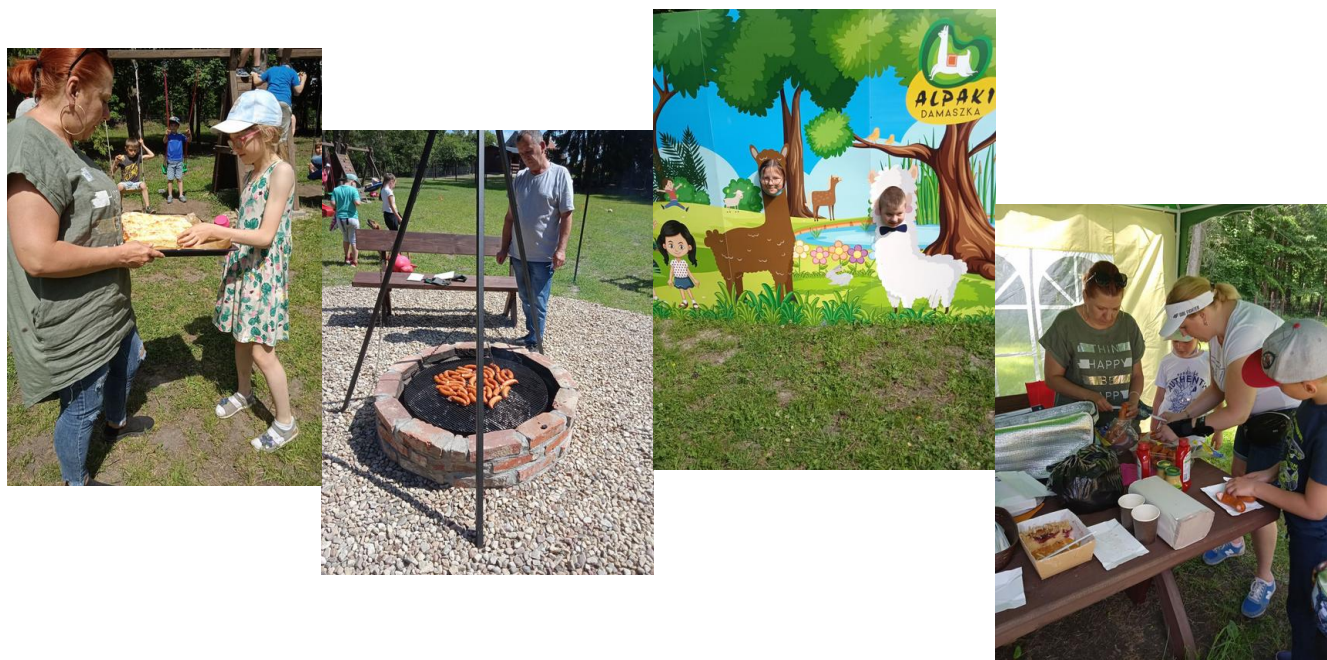
i kurczątka z kwoką na podwórku, były także indyki i perliczki. Odwiedziły w stajni kucyki i samodzielnie nakarmiły kozy.



Na końcu spotkały się z alpakami - dowiedziały się od pani gospodyni, skąd pochodzą alpaki, jak się je hoduje i wiele innych ciekawostek.



Po zwiedzeniu gospodarstwa uczniowie bawili się na pięknej leśnej polanie. Na zakończenie pobytu w Damaszce przygotowano ognisko z kiełbaskami, a właścicielka gospodarstwa poczęstowała nas pyszną drożdżówką.



Spędziliśmy na łonie przyrody piękny i miły dzień.

Od redakcji

Wycieczka klasy I B

do Fabryki Sztuk w Tczewie

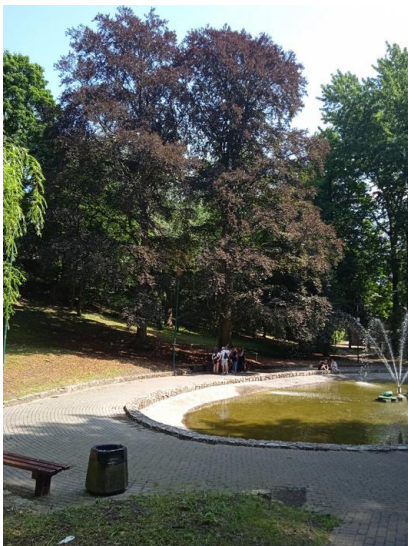
Dnia 23 czerwca klasa I B wraz ze swoją wychowawczynią panią Wiolettą Kowalewska oraz panią Zdzisławą Mszanowska udały się do Fabryki Sztuk w Tczewie na zajęcia edukacyjne.



Najpierw odbył się plener malarski. Pierwszaki malowały farbami na prawdziwych sztalugach realistyczno - fantastyczny Tczew.



Następnie wraz z przewodnikiem udali się do Parku Miejskiego, gdzie poznali historię ponad 100 letniego parku i dowiedzieli się wszystkich ciekawostek przyrodniczych dotyczących drzew, krzewów i zwierząt zamieszkujących park.



Wycieczka była bardzo ciekawa, ale przede wszystkim pozwoliła "złapać oddech" w te czerwcowe upały.



Polecamy nasz park na letnie upały.

Od redakcji

Zakończenie

roku szkolnego 2020/2021

Dnia 25 czerwca 2021 roku odbyło się w naszej szkole zakończenie roku szkolnego 2020/2021.

Ze względu na pandemię koronawirusa uroczyste zakończenie roku odbyło się tylko dla klas VII i VIII.



Na uroczystym apelu najpierw pan dyrektor pożegnał klasy ósme. Następnie wręczył stypendia i nagrody książkowe dla uczniów wyróżniających się w nauce.



Opiekunka Samorządu Szkolnego p. Barbara Rokita wręczyła nagrodę książkową za pracę na rzecz społeczności uczniowskiej przewodniczącej samorządu Alicji Surdackiej. Pani bibliotekarka wręczyła nagrody książkowe Małgorzacie Michalak i Nikoli Szulc za wieloletnią pracę w bibliotece szkolnej i redakcji "Zwariowanej Siódemki". Następnie pan dyrektor wręczył nagrodę dla najlepszego absolwenta szkoły. Nagrodę otrzymała Alicja Surdacka.



W następnej kolejności ósmaki otrzymali Świadectwa ukończenia Szkoły Podstawowej.

Kolejnym ważnym punktem apelu było przekazanie Sztandaru Szkoły i złożenie Ślubowania na sztandar. Po tej części klasy siódme pożegnały swoich starszych kolegów.



Na zakończenie przedstawicielka klas VIII Alicja Surdacka złożyła w imieniu klas VIII podziękowania całemu Gronu Pedagogicznemu za trud włożony w ich wykształcenie i wychowanie.



Po odśpiewaniu Hymnu Szkoły zakończyliśmy uroczysty apel, po którym to udaliśmy się do kościoła na Mszę Świętą.

Po mszy odbyło się zakończenie roku szkolnego dla klas I - VI.

W imieniu redakcji "Zwariowanej siódemki" Życzymy wszystkim udanych i pełnych przygód wakacji.

Od redakcji

Bezpieczne wakacje

Okres wakacji – to czas, na który czekają nie tylko dzieci, ale i również nauczyciele.



Po dziesięciu miesiącach pracy nadchodzi tak oczekiwany przez wszystkich uczniów czas wakacji. Uczniowie czują swobodę i cieszą się, że mają ponad dwa miesiące na odpoczynek i wspaniałą letnią zabawę – często do późnych godzin nocnych. Niestety nie wszystkie miejsca, w których dzieci się bawią są bezpiecznym miejscem do zabawy i spędzania wolnego czasu. Rodzice nie zawsze są w stanie skontrolować, jak poza domem ich pociechy korzystają z wolnego czasu. Najbardziej niebezpieczne w ruchu drogowym są miesiące ciepłe, letnie: od maja do września, głównie jednak miesiące wakacyjne tj. czerwiec, lipiec i sierpień.



Dzieci podczas zabaw zapominają o zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa. To właśnie podczas wakacji rośnie liczba tragicznych wypadków, których można by uniknąć, uświadamiając dzieci o grożących im niebezpieczeństwach i w miarę możliwości zabezpieczyć je przed nimi. Bardzo ważną i istotną sprawą jest zabezpieczenie dziecka w elementy odblaskowe widoczne z dużej odległości, co daje kierowcy samochodu czas na odpowiednie wyminięcie pieszego i zmniejszenie prędkości. W ten sposób możemy uniknąć tragicznego w skutkach wypadku - potrącenia. Na drogach obowiązuje zasada ograniczonego zaufania, jednak dzieci nie potrafią w pełni ocenić tego, co dzieje się na drodze. Przechodząc przez ulicę lub jezdnię za każdym razem narażone są na niebezpieczeństwo. Zachowanie dzieci i młodzieży jest bardzo często spontaniczne. Bawiąc się nawet w pobliżu ulicy zapominają o wszystkim; jeśli grają w piłkę i chcą ją odzyskać, przebiegają na drugą stronę jezdni nie zważając na nic. Większość wypadków zdarza się na drogach pozawiejskich i to dość często na prostych odcinkach, a w miastach - na przejściach dla pieszych, przystankach komunikacji publicznej, skrzyżowaniach.

Do najczęstszych przyczyn wypadków należą:

spontaniczne nagłe wtargnięcie na jezdnię; brak opieki nad dzieckiem, które znajduje się na drodze; zabawy na ulicach i poboczach drogach; oraz wyjścia zza stojących pojazdów np. przystanków autobusowych.

Oto kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpiecznie wakacje:

1. Rower i wrotki, piłka.

Pamiętaj, jezdnia to nie plac zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność!!! Należy korzystać ze ścieżek rowerowych !!! Nie pożyczaj roweru nieznajomym !!! Zakładaj kask rowerowy na głowę !!! Podczas przechodzenia przez jezdnię, korzystaj z przejść dla pieszych !!! Graj w piłkę daleko od ulicy !!! Uważaj na jezdni biegnąc po piłkę !!!

2. Nad wodą kąpiemy się tylko w miejscach oznakowanych i wyznaczonych do kąpieli !!! Nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz dna !!! Słuchaj poleceń ratownika !!! Kąp się w miejscach dozwolonych tylko pod opieką rodziców !!! W wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpieli innym !!! Dbaj o jej czystość plaży !!! Przestrzegaj regulaminu kąpieliska !!!



3. W górach zawsze idź szlakiem wyznaczonym !!!



Słuchaj się opiekuna !!! Nie zbaczaj ze szlaku !!! Nie wyruszaj w góry podczas burzy !!!

Dbając o swoje bezpieczeństwo:

4. Do zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni. Dbaj o środowisko - nie wyrzucaj śmieci i nie zaśmiecaj otoczenia. Rozpalaj ogniska tylko w miejscach do tego przeznaczonych i pod opieką dorosłych. Zawsze mów opiekunom lub rodzicom dokąd

wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej; Jeśli jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym. Nie korzystaj z propozycji podjazd lub jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznajomymi; Nie podchodź i nie zaczepiaj obcego psa, nie dotykaj go, nawet jeśli wydaje się być łagodny.

5. Rodzice i opiekunowie dzieci:

Zawsze bądźcie czujni i interesujcie się czym wasze dziecko się bawi, z kim i gdzie. Kontrolujcie jego czas wolny oraz rozmawiajcie z nim jak najwięcej.

6. Zdrowie, życie i bezpieczeństwo dzieci jest najwyższą wartością, o którą powinniśmy się troszczyć wszyscy!!!

Od redakcji

Patroni 2021 roku

Patronami roku 2021 Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił - kardynała Stefana Wyszyńskiego, pisarza Stanisława Lema, poetów - Cypriana Kamila Norwida, Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Tadeusza Różewicza. Sejm przyjął też uchwałę ustanawiającą 2021 Rokiem Konstytucji 3 Maja.

W poprzednich numerach zaprezentowaliśmy postać Stanisława Lema, Krzysztofa Kamila Baczyńskiego oraz Konstytucję 3 Maja.

W tym numerze "Zwariowanej siódemki" przybliżymy Wam postać

Cypriana Kamila Norwida.



Cyprian Kamil Norwid żył w latach 1821 - 1883. Uznawany jest za czwartego wieszczą (obok Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego i Zygmunta Krasińskiego), choć wśród historyków literatury trwają spory, na ile Norwid był romantykiem, a na ile wyprzedzał swoją epokę. Faktem jest, że jego twórczość nie została doceniona za życia poety.

Norwid urodził się w rodzinnym majątku we wsi Laskowo-Głuchy. Matka zmarła, gdy miał cztery lata. Wychowywała go prababka. Cyprian uczył się w warszawskim gimnazjum, ale przerwał naukę w piątej klasie. Wstąpił do prywatnej szkoły malarskiej.



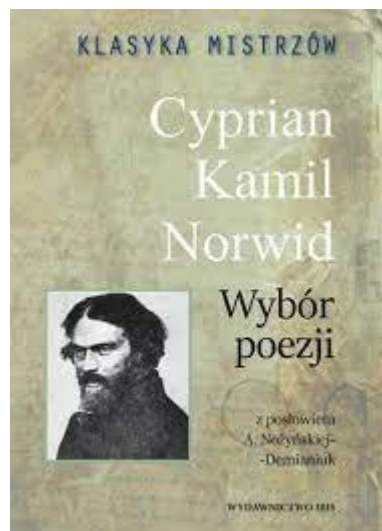
W 1841 roku na łamach prasy ukazał się jego pierwszy wiersz. Rok później Norwid wyjechał do Drezna, aby doskonalić sztukę rzeźbiarską.

Dużo podróżował. Poznał między innymi Mickiewicza, Krasińskiego, Słowackiego i Chopina, a także Marię Kalergis - pianistkę, w której był nieszczęśliwie zakochany.

Większą część życia spędził za granicą, utrzymując się z prac dorywczych. Nie miał najlepszego zdrowia. Chorował na gruźlicę, postępowały u niego głuchota i ślepotą. Zmarł w nędzy w przytułku w Paryżu. Pochowany został na cmentarzu Les Champeaux w Montmorency koło Paryża.

Za życia Norwida ukazał się tylko jeden tomik pt. "Poezje", ale nie miał pochlebnych recenzji. Druk wszystkich dzieł poety rozpoczął się w 1911 roku.

Norwid był twórcą liryki i poematów (między innymi: "Promethidion" i "Rzecz o wolności słowa"), nowelistą i dramaturgiem.



Poezja Norwida jest pozbawiona opisowości i melodyjności typowej dla poezji romantycznej. Operuje skrótem, szczegółem, wielopiętrową metaforą. Poeta stworzył wiele neologizmów, np. złotomiodna, przyskrzypnąć, dopókąd.

Norwid był autorem kilkunastu obrazów olejnych, ale do naszych czasów przetrwały tylko cztery.

Od redakcji (przygotowano na podstawie VictoraJuniora)

Temat numeru:

Ty - kontra - rodzice

Niedawno wygłupialiście się razem, a teraz zachowanie rodziców cię drażni, ich poglądy są nieakceptowalne, a z ich zakazami nie możesz się pogodzić... Dlaczego?

Wiek dojrzewania potrafi dać się we znaki. Niechciane "ozdoby" na twarzy i włosy, wydają się przetłuszczone godzinę po umyciu, do tego dochodzą problemy z kolegami, pierwsze miłości i pierwsze rozczarowania... No i konflikty z rodzicami. O co? Nawet o wszystko!

Otwórz te drzwi!

Basia, czternastolatka: *"Moi rodzice kompletnie nie rozumieją mojej potrzeby prywatności. Mam czternaście lat i mam swoje sekrety. To nie jest nic groźnego, jak czasami wyobrażają sobie moi rodzice. Nie chowam w pokoju papierosów czy paczuszek z marihuaną. Czasami wydaje mi się, że moja mama ogląda za dużo filmów i potem ciągle mnie o coś podejrzewa. A ja po prostu potrzebuję od czasu do czasu, jak ja to nazywam "jamingu", czyli posiedzenia jak lis w jamie, we własnym pokoju. Nie chcę, żeby inni słyszeli moje rozmowy (bo nikt tego nie lubi), żeby widzieli mnie w bieliźnie, chcę trochę prywatności. Niestety, moi rodzice tego nie rozumieją. Mam przesuwane drzwi do pokoju i rodzice wymagają, żeby ciągle były*

otwarte. Kiedy tłumaczę, że przeszkadza mi hałas np. telewizora czy ciągle pytania młodszego brata, rodzice mówią, że w moim wieku nie powinnam mieć nic do ukrycia. A to nie chodzi o ukrywanie czegokolwiek! Czasami zamykam drzwi mimo ich zakazów, ale wtedy rodzice po prostu wchodzi, żeby, jak to tłumaczę, "zobaczyć, co się tam dzieje". Robię to bez pukania i ostrzeżenia. Jakby zupełnie nie mieli do mnie zaufania".

Co na to mama Basi?: "Moja córka ma rację. Boję się o nią. Ciągłe teraz się słyszy o "mrocznych sekretach dziecięcych pokoi". Wiem, że gdy Basia będzie wiedziała, że w każdej chwili możemy zobaczyć, co robi, powstrzyma się od robienia rzeczy, na które nie ma naszego przyzwolenia. Ja się tylko o nią troszczę. Im więcej będę wiedzieć, tym łatwiej ochronię ją przed niebezpieczeństwem. Nie chcę czegoś złego przegapić".

Jak można rozwiązać tę sytuację? Skoro się zamykasz, to masz coś do ukrycia - tak często uważają rodzice. Tu kluczem jest szczerza rozmowa. Basia powinna spokojnie wytłumaczyć rodzicom, dlaczego źle się czuje z brakiem prywatności w domu, i po co tej prywatności potrzebuje, dlaczego to dla niej takie ważne. Nie może wychodzić z założenia, że rodzice robią to, żeby zrobić jej na złość (raczej działają kierowani troską i miłością). Idealnie byłoby, gdyby podczas takiej rozmowy udało się ustalić zasady akceptowalne dla obu stron (np. rodzice wchodzi po zapukaniu, Basia nie zamyka drzwi na cały dzień, tylko np. na dwie godziny).

Co to są za ludzie?

Marcin, piętnastolatek: "Kiedy skończyłem 15 lat, zapisałem się do pewnej organizacji młodzieżowej. Poznałem nowych, bardzo ciekawych ludzi. Imponują mi. Mają dużą wiedzę, są aktywni, chcą działać... Moi rodzice jednak ich kompletnie nie akceptują. Śmieją się z ich wyglądu, mówią, że mój najlepszy kolega w tej organizacji "to nie może być nic dobrego". Wstyd mi, że są tak nietolerancyjni. Włożyłem sobie kolczyk do nosa - to tylko atrapa, ale moi rodzice oszaleli ze złości na ten widok... Już sam nie wiem, jak ich przekonać. Jak dorośli ludzie mogą być tak nietolerancyjni i zamknięci na nowe?!"

Co na to tata Marcina? "Nie znam tych ludzi, ale sam ich widok na zdjęciach, które mój syn publikuje w internecie, sprawia, że mam co do nich obawy. Te tatuaże, fryzury... Dziwię się, że Marcin zadaje się z nimi. Jestem rozczarowany. Myślałem, że będzie bardziej rozsądny".

Co może zrobić Marcin? Ludzie zwykle boją się tego, czego nie znają. Marcin powinien przede wszystkim spróbować przedstawić znajomym rodzicom. Pokazać fakty na ich temat (np. że uczą się w dobrych szkołach, mają swoje pasje, nie rzucają kamieniami na ulicach itd.). Często wyobrażenia podsuwa dorosłym najczarniejsze scenariusze, które po skonfrontowaniu z rzeczywistością okazują się fantazją.

Rodzice mają swoje wady i słabości. Musisz zaakceptować ich słabe strony, tak jak i oni akceptują twoje. Na tym polega bycie rodziną

Komputer to moje życie

Piotrek, czternastolatek: *"Rodzice ciągle się mnie czepiają, że marnuję czas przed komputerem. Nie wiedzą, że poza netem nie mam znajomych. Komputer to moja jedyna odskocznia. Nie chce mi się z nimi o tym rozmawiać, bo i tak nie rozumieją. Zakładam słuchawki i odcinam się".*

Co na to mama Piotrka?: *"Martwię się o syna. Tyle się teraz słyszy o uzależnieniu od internetu. Chciałabym mu pomóc, ale nie wiem jak. Przeżywam, że nie ma znajomych, że żyje tylko w wirtualnym świecie".*

Co może zrobić Piotrek? Uzależnienie od internetu i gier komputerowych jest jednym z uzależnień behawioralnych (czyli uzależnień od czynności, nie od substancji), więc obawy rodziców są uzasadnione. A nasz bohater wyraźnie potrzebuje pomocy. Tylko, że musi pozwolić sobie pomóc. Musi chcieć zmiany. Piotrek powinien szczerze porozmawiać z rodzicami, wytłumaczyć, co stoi za tym, że tyle czasu spędza przed ekranem. Powiedzieć o samotności i obawach. Trudno samemu zmienić utrwalone nawyki, dlatego potrzebuje teraz pomocy i wsparcia.

Co mogą zrobić Piotrek i rodzice? Chłopak powinien sam ustalić, ile godzin dziennie jest w stanie poświęcić na przebywanie offline (to czas całkowicie bez mediów: telefonu, komputera, telewizora).

Zwykle zaczyna się od 1-2 godzin dziennie. Warto też ustalić, o której definitywnie wyłącza media (np. o 21.00). Jeśli wytrwa dwa tygodnie w swojej obietnicy, dostaje od rodziców nagrodę - coś, na co wcześniej się umówią, i wcale nie musi to być nagroda materialna. Po tym czasie Piotrek wydłuża czas offline (np. o kolejną godzinę) i tak co dwa tygodnie. Rodzice wspólnie z Piotrkim powinni ustalić, jaki czas jest dla nich optymalny (np. 4 godziny dziennie). Banalne? To spróbuj! Zmiana nawyków nie będzie prosta, ale jest możliwa. I konieczna! Trzeba nauczyć się organizować sobie czas, przestać odliczać minuty do momentu powrotu do komputera, zacząć spędzać czas ze znajomymi w realu. Nie działa? Nie udaje się? W tej sytuacji warto skorzystać z pomocy psychologa - to nie jest żaden wstyd, ani dla Piotrka, ani dla jego rodziców. Adres lokalnej poradni psychologiczno-pedagogicznej dostaną choćby w szkole - psychologowie i psychoterapeuci w tym miejscu mają doświadczenie w radzeniu sobie w problemach takich jak Piotrka i, co ważne, ich pomoc jest darmowa.

Pierwsza i najważniejsza zasada: nie nastawiać się od razu na kłótnię, wypominanie, obrażanie. Nie szukać podtekstów, nie znajdować słów krytyki tam, gdzie ich naprawdę nie ma. Kompromis - to jest nasz cel!

Wiecznie im coś nie pasuje!

Ksawery, piętnastolatek: "Mam dość rodziców. Wszystko, absolutnie wszystko ich zdaniem robię źle! Ciągłe słyszę, jak na mnie narzekają.

Nie podobają im się moi koledzy, twierdzą, że nie uczę się do egzaminu ósmoklasisty, choć to robię, i te ich pytania: Z kim wychodzisz? Po co? O której wrócisz? Zwariować można!"

Mama Ksawerego: "Naprawdę nie wiem, co się stało z naszym synem. Kiedyś był innym chłopcem. Ale odkąd ma tych nowych kolegów na osiedlu, bardzo się zmienił. Stał się opryskliwy. Ma jakieś tajemnice. Pogorszyły mu się oceny w szkole. Przestało mu zależeć, żeby dostać się do dobrego liceum. I te krzyki! O byle co jest awantura! Ksawery jest tak agresywny w domu, że już nie wiem, jak z nim rozmawiać. Mam dość tych wrzasków i trzaskania drzwiami".

Co może zrobić Ksawery? To normalne, że młody człowiek dorasta, poznaje znajomych i że na pewnym etapie życia jego priorytety się zmieniają. Ale obawy rodziców też są uzasadnione. Ciągłe słyszą o niebezpiecznych zachowaniach, jakie podejmują młodzi ludzie. Ich pytania nie są powodowane wścibstwem, ale troską o ukochaną osobę. Rodzice chcą zadbać o bezpieczeństwo Ksawerego, ale też myślą o jego przyszłości - pragną, by dokonał mądrych wyborów i nie zmarnował swoich szans. Jeśli Ksawery chce być dojrzałe traktowany, powinien właśnie tak się zachowywać. Od dziś koniec z trzaskaniem drzwiami, brakiem kultury i wymuszania czegokolwiek na rodzicach krzykiem. To metoda nieskuteczna i obnażająca naszą desperację i niedojrzałość. Na rodziców "wiecznie coś nie pasuje" - jest prosta metoda. Ksawery może wprost ich zapytać: czy jest coś, co robię dobrze? Odpowiedź może go pozytywnie zaskoczyć.

Punktów zapalnych, które sprawiają, że między dorastającymi nastolatkami a ich rodzicami wyrasta mur, jest znacznie więcej. Jak go nie budować? Jak się dogadać?

O tym rozmawiamy z Agnieszką Adamczyk-Musiał, psychologiem dziecięcym, pedagogiem specjalnym, terapeutką i założycielką Poradni Psychologicznej "Uśmiech" w Warszawie.

Red.: Co jest najważniejsze w budowaniu dobrej relacji między nastolatkiem a jego rodzicami?

Agnieszka Adamczyk-Musiał: Szczerłość i zaufanie. Chodzi tu o zaufanie nastolatka do osoby dorosłej, ale także o zaufanie dorosłego do swojego dziecka. to działa w dwie strony i jest podstawą dobrej relacji.

Red.: O czym powinien pamiętać młody człowiek, który nie chce budować muru między sobą a swoimi rodzicami?

Agnieszka Adamczyk-Musiał: Tu jest kilka zasad. Na pewno **komunikaty powinny być przemyślane**. Warto zadbać o **wybranie odpowiedniego momentu na rozmowę** i mówić **spokojnym głosem**. Każda ze stron powinna pamiętać o zachowaniu **zasad kultury osobistej**. Kiedy górę biorą emocje, to bywa bardzo trudne. Kluczowe jest, żeby rozmowa była merytoryczna i pomagała rozwiązać problem, a nie go zaogniła. Ważne jest, żeby pamiętać przy tym o **powściągnięciu emocji**. W okresie dorastania, gdy rówieśnicy niejednokrotnie stają się dla nas najważniejsi, bywa to często

ekstremalnie trudne - ale jest konieczne, jeśli komunikacja ma być skuteczna i ma pomóc wypracować konkretne rozwiązania.

Red.: Czego młody człowiek absolutnie nie powinien robić, jeśli chce mieć dobre kontakty z rodzicami?

Agnieszka Adamczyk-Musiak: Na pewno **powinien unikać roszczeniowego tonu w rozmowie**, takiej postawy: "Bo mi się należy", "Bo ja chcę, to muszę to dostać". Takie komunikaty, a nawet sam taki ton działają na rodziców jak płachta na byka. Złym rozwiązaniem jest też **zamykanie się w sobie, unikanie kontaktu**. Jeśli pojawia się kwestia sporna, płaszczyzna problemu, to o niej trzeba rozmawiać. Przedstawiając swoje oczekiwania, potrzeby, doświadczenia, czyli po prostu rozmawiając z rodzicami na co dzień, zbudujesz więź, relację - a ta jest kluczem do komunikacji.

Red.: A jeśli rodzice wydają się nic nie rozumieć, nie akceptują znajomych, którzy w tym wieku są przecież bardzo ważni?

Agnieszka Adamczyk-Musiak: Trzeba znaleźć właściwy moment na rozmowę, usiąść i przekazać rodzicom, spokojnie i z zachowaniem zasad, o których mówiłam wcześniej, nasze argumenty. Wyjaśnić, dlaczego ci ludzie są dla mnie tak ważni. Ale też poprosić rodziców o rzeczową informację, dlaczego oni ich nie akceptują. I uważnie, z otwartością, tej argumentacji wysłuchać. Może się okazać, że obawy rodziców co do nowych znajomych wcale nie są bezpodstawne i to nie jest tak, że oni są do tych ludzi uprzedzeni. **Podstawą jest zawsze rozmowa, komunikacja swoich potrzeb, ale i słuchanie drugiej strony.**

Twoi rodzice buntowali się przeciw zasadom swoich rodziców, teraz robisz to ty. To normalne, taki etap dorastania i usamodzielniania się. Ale bunt to nie może być wojna!

Red.: Wielu nastolatków eksperymentuje z wyglądem, pojawia się mocny makijaż, próby piercingu...Jak przekonać do tych zmian rodziców?

Agnieszka Adamczyk-Musiał: Jak w przypadku każdego problemu, trzeba rozmawiać. Tu po stronie nastolatka leży ciężar przekonania dorosłych do swoich racji. W przypadku piercingu czy tatuażu pomocne mogą być rzeczowe argumenty, np. dotyczące wyboru bezpiecznego i higienicznego miejsca wykonania zabiegu. Warto przekazać rodzicom wiedzę, chociażby poprzez wskazywanie artykułów naukowych w internecie na sporny temat. Pomóc może też pozwolenie rodzicom na udział w ważnej decyzji, np. poprzez wspólny wybór salonu, w którym będzie założony kolczyk, czy wspólny zakup bluzki, która mogłaby zastąpić ubranie, którego oni nie akceptują.

Red.: A jeśli wszystko, co nastolatek robi, w oczach rodziców jest złe?

Agnieszka Adamczyk-Musiał: Zawsze może on zapytać, czy może coś zmienić, i podkreślić to, co robi dobrze, np. poprzez pytanie: "Czy podobało ci się, jak posprzątałem pokój?"

Jeśli ktoś ma poczucie, że rodzice są z niego niezadowoleni, ale nie rozumie do końca, dlaczego, należy zapytać wprost: "Czy uważasz, że

robię coś dobrze/źle? Czy jesteś z tego zadowolony? Co konkretnie mogę zmienić?"

Budowanie relacji, nie tylko z rodzicami, opiera się na komunikacji, rozmowie. A ta nie jest łatwa! Mimo to zainwestujmy w tę relację wysiłek. Pamiętajmy, że przyjaciele czasami przychodzą i odchodzą - a rodzina jest z nami zawsze.

Od redakcji (na podstawie Victora)

BIBLIOTEKA POLECA...

Przed wszystkim przypominam wszystkim uczniom i rodzicom o stronie:

lekturyp3.pl

Znajdziecie tu audiobooki, słuchowiska i filmy z waszymi lekturami - zarówno obowiązkowymi jak i uzupełniającymi - oczywiście za darmo.

Recenzje książek

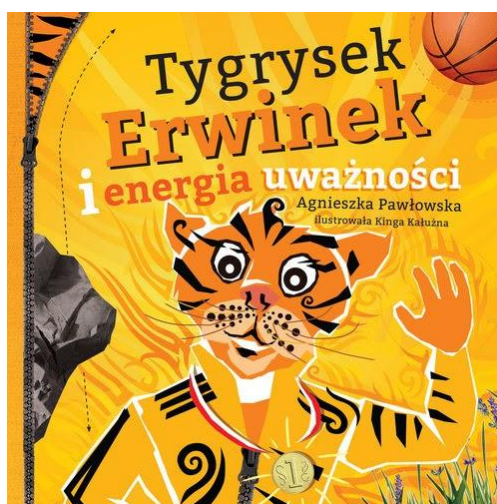
do przeczytania lub wysłuchania ...

W tym numerze proponujemy do wysłuchania, a najlepiej przeczytania następujące książki:

„Tygrysek Erwinek i energia uważności”

Agnieszka Pawłowska

Polecam dla klas 0-III



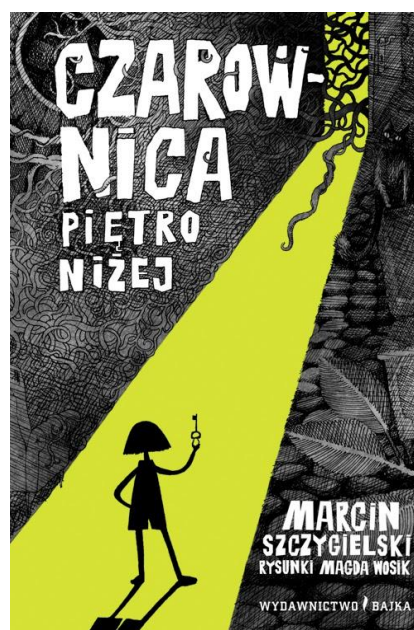
Kraina Uważności to seria książeczek o potędze UWAŻNOŚCI dostępnej każdemu, niezależnie od wieku. To lektura dla najmłodszych, jednak mogą z niej czerpać również starsi czytelnicy. Każda z książeczek dotyka obszarów istotnych dla dzieci, daje

możliwość nowego spojrzenia na siebie oraz otaczający świat, jednocześnie oferując bardzo przydatne narzędzia, które uruchamiają się już podczas czytania. Kraina Uważności to praktyczne umiejętności podane dzieciom w zabawny i przyjazny sposób. Tygrysek Erwinek i energia uważności to pozycja dla młodych sportowców, poznających swoje możliwości i ograniczenia, doświadczających sukcesów i porażek oraz wielu wyzwań, przed którymi stawia ich codzienne życie. Opowieść ta pokazuje dzieciom jak czerpać radość i energię ze sportu, uważności w ruchu i kontaktów z przyjaciółmi.

„Czarownica - piętro niżej”

Marcin Szczygielski

Polecam dla klas IV-VI



Co robić, kiedy deszcz wciąż pada, pada i pada? Oczywiście oglądać telewizję i jeść pizzę, najlepiej dzień w dzień. I cytować dialogi z ukochanych seriali...

Ale życie nie może być aż tak piękne. Zatem któregoś dnia zwykła Maja ze zwykłego bloku – zamiast na zagraniczną wycieczkę – musi wyjechać na wakacje do ciabci (ciotecznej babci).

Ale nuuuuuuda. Stara kamienica, czarno-biały telewizor bez pilota, skrzypiąca wersalka... i jakieś tajemnicze odgłosy na strychu. Ech, żeby choć z kotem można było pogadać... albo z jakąś wiewiórką (czy lisem?)... A tu tylko prastara ciabcia, jej makatki i obtłuczone kubki. I Zdradliwe Lilie.

Zdradliwe Lilie? Duchy?? Gadający kot??? Wiewiórka, która chce być lisem?!

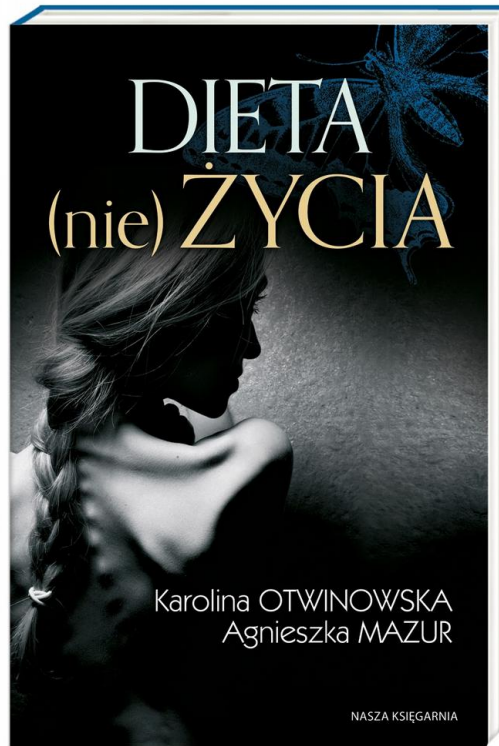
Oj, będzie się działo na tych wakacjach u ciabci … Oj, będzie się działo!!!

Książka rozpoczyna bestsellerowy, wielokrotnie nagradzany cykl powieści fantasy o przygodach Majki i ciabci. Kolejne tomy to: „ Tuczarnia motyli ” , „ Kłątwa dziewiątych urodzin ” , „ Bez piątej klepki, „ Pomyłony narzeczony ” oraz „ Co jedzą czarownice?” . W przygotowaniu „ Jasny gwint ” ŻYCIA.

„DIETA (nie) ŻYCIA”

Karolina Otwinowska; Agnieszka Mazur

Polecam dla klas VII i VIII



Wstrząsająca, autentyczna historia dziewczyny, która walczy z anoreksją. Jako dwudziestolatka po sześciu hospitalizacjach i kilku próbach samobójczych postanowiła opowiedzieć o koszmarze choroby. Punktem zwrotnym okazała się śmierć bliskiej jej osoby, także chorującej na zaburzenia jedzenia. Aby ostrzec innych, Karolina Otwinowska wyciągnęła na światło dzienne najintymniejsze szczegóły swojego życia z chorobą i opisała z okrutną dokładnością kodeks wyniszczającej ciało i duszę anoreksji.

"Dieta (nie)życia" to nie tylko poruszająca historia młodej dziewczyny, która od wielu lat walczy z chorobą, lecz także bardzo wartościowa publikacja, która może pomóc osobom chorym, ich bliskim oraz terapeutom lepiej zrozumieć bardzo skomplikowaną strukturę zaburzeń odżywiania się. - dr Beata Szurowska

Miłej lektury...

Opracowała p. Zdzisława Mszanowska

STREFA ŚMIECHU

Lato - uważaj na owady!!!

W jeziorze kąpie się słoń. Nad brzegiem stoi mrówka i woła:

- Słoniu, wyjdź z wody!
- Nie chcę.
- No wyjdź, proszę...

Słoń wychodzi i pyta:

- No i? O co chodzi?
- Już o nic. Chciałam sprawdzić, czy nie włożyłeś przypadkiem moich kąpielówek.



U weterynarza dzwoni telefon.

- Panie doktorze, naszą Misię użądliła osa!
- A to jest pies, czy owad?
- Owad, panie doktorze, owad!



Mała stonoga pyta mamę:

- Mamo, co to jest człowiek?
- Istota, której brakuje 98 nóżek.



Rozmawiają korniki:

- Jutro zapraszam cię na obiad.
- A co będzie?
- Szwedzki stół.

Od redakcji

Gazetkę redagują pod opieką p. Zdzisławy Mszanowskiej:

Szymon Podjacki - red. naczelny

oraz wszyscy uczniowie "siódemki", którzy przyślą jakiś tekst.

Opracowanie graficzne - p. Dorota Żyśko