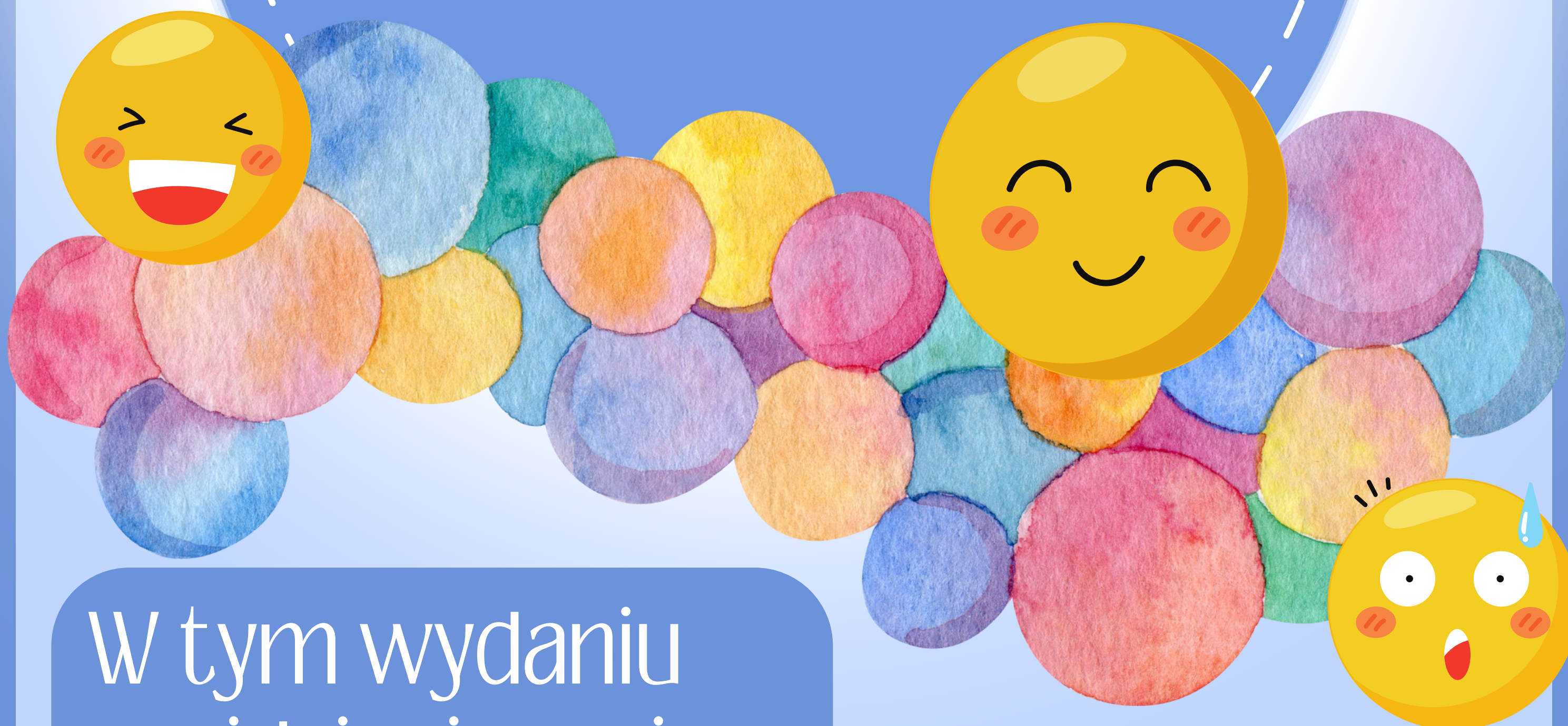




SOKÓŁ MILENIUM



W tym wydaniu
znajdziecie, m.in.:

- Sonda z uczniami o uczuciach i emocjach
- Wywiad z Panią psycholog Zofią Kowalską

I wiele więcej!



Oto kolejne wydanie gazetki
szkolnej, której tematyką są
uczucia i emocje. Staraliśmy się,
by poruszona tematyka była dla
Was interesująca.
Życzymy miłego czytania!

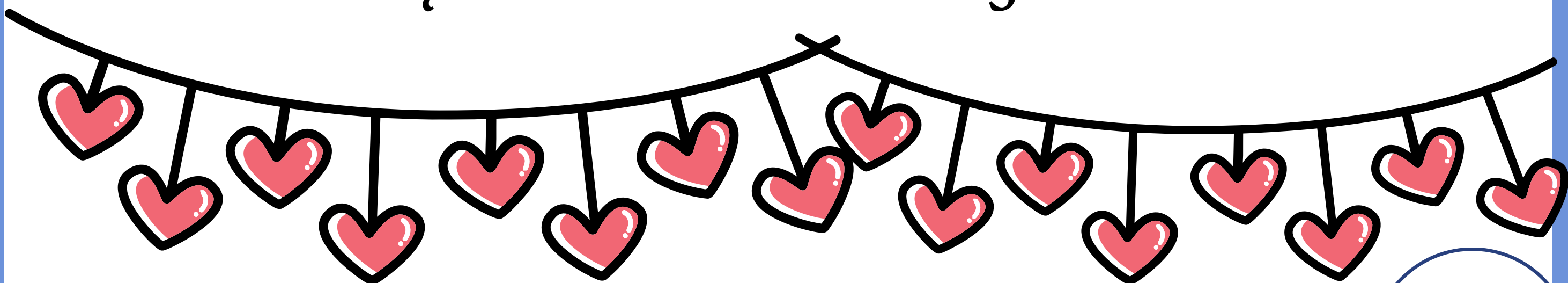
Redakcja gazetki szkolnej „Sokół Milenium”





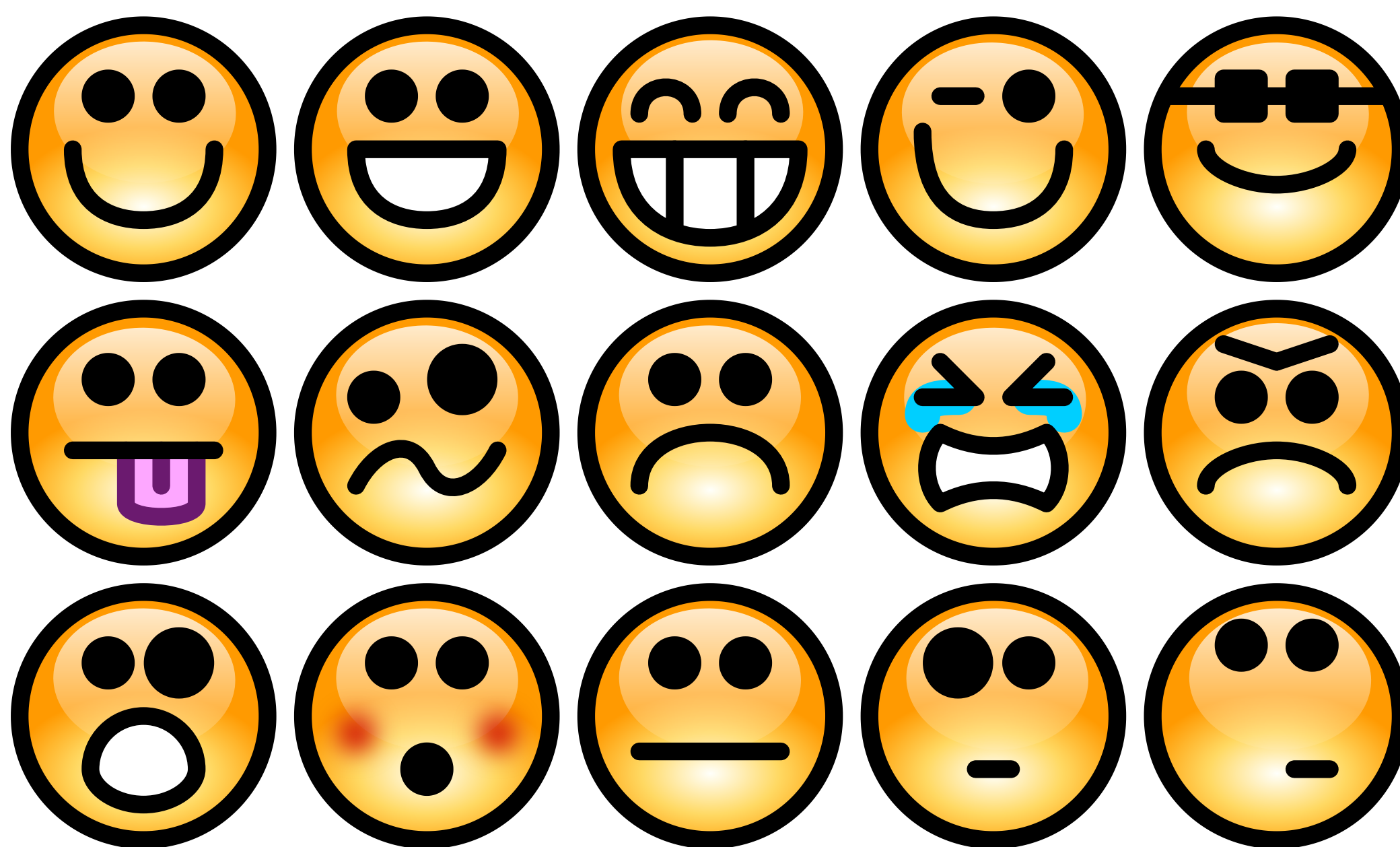
Co znajdziecie w tym wydaniu gazetki?

- Sonda z uczniami o uczuciach i emocjach str. 3-10
- Wywiad z Panią psycholog Zofią Kowalską str. 11-17
- Recenzja filmu „Mój piękny syn” str. 18-21
- Wiersz „Kochanka romantyczna i platoniczna” str. 22
- Krzyżówka str. 23-24
- Podsumowanie ostatnich wydarzeń str. 25
- Parę słów od redakcji str. 26



Sonda z uczniami o uczuciach i emocjach

Uczucia i emocje towarzyszą nam każdego dnia. Dzięki nim reagujemy na otoczenie zewnętrzne i wewnętrzne. Budują one naszą strefę psychiczną i wpływają na nasze działania. Często zdarza się, że nie rozumiemy emocji, nie panujemy nad nimi, tracąc kontrolę. Innym razem kontrolujemy je aż za bardzo.



23 lutego obchodzimy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, która jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Wśród uczniów liceum została przeprowadzona ankieta na temat uczuć i emocji. Odpowiedzi zostały przedstawione poniżej wraz z wywiadem z Panią psycholog Zofią Kowalską.

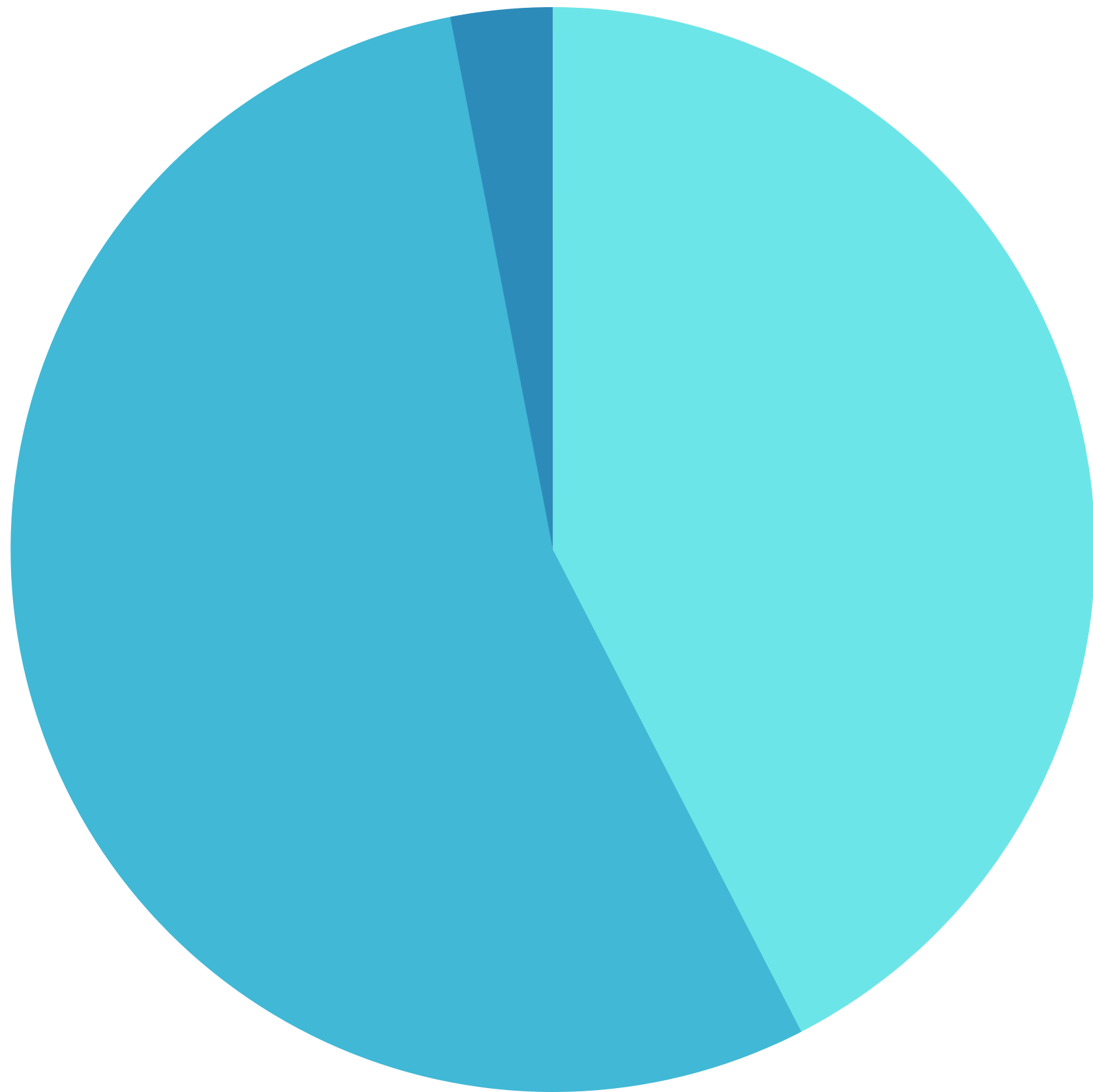


1. Twoja płeć?

Wolę nie odpowiadać
0,3%

Mężczyzna
54%

Kobieta
42%

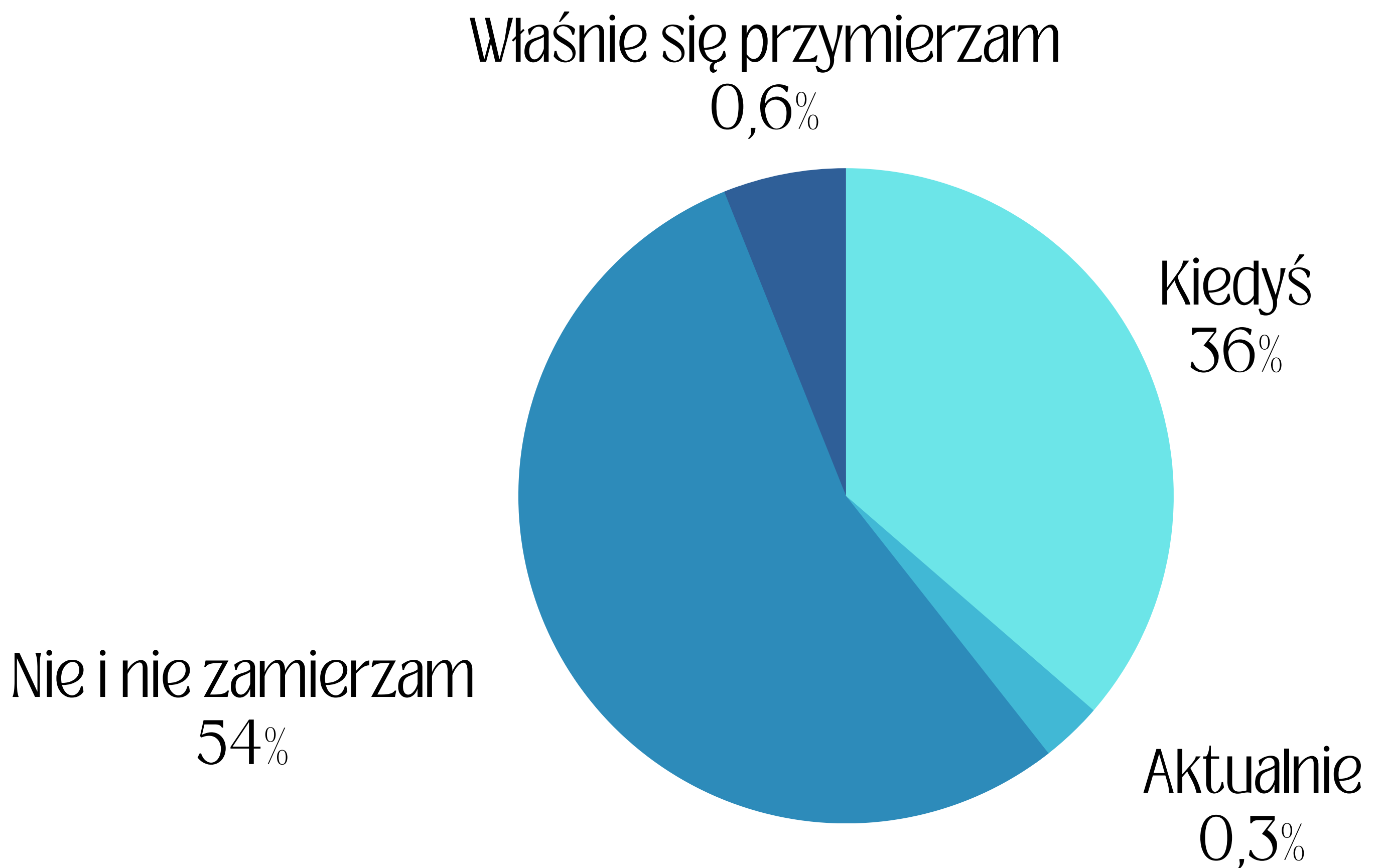


2. Twój wiek?

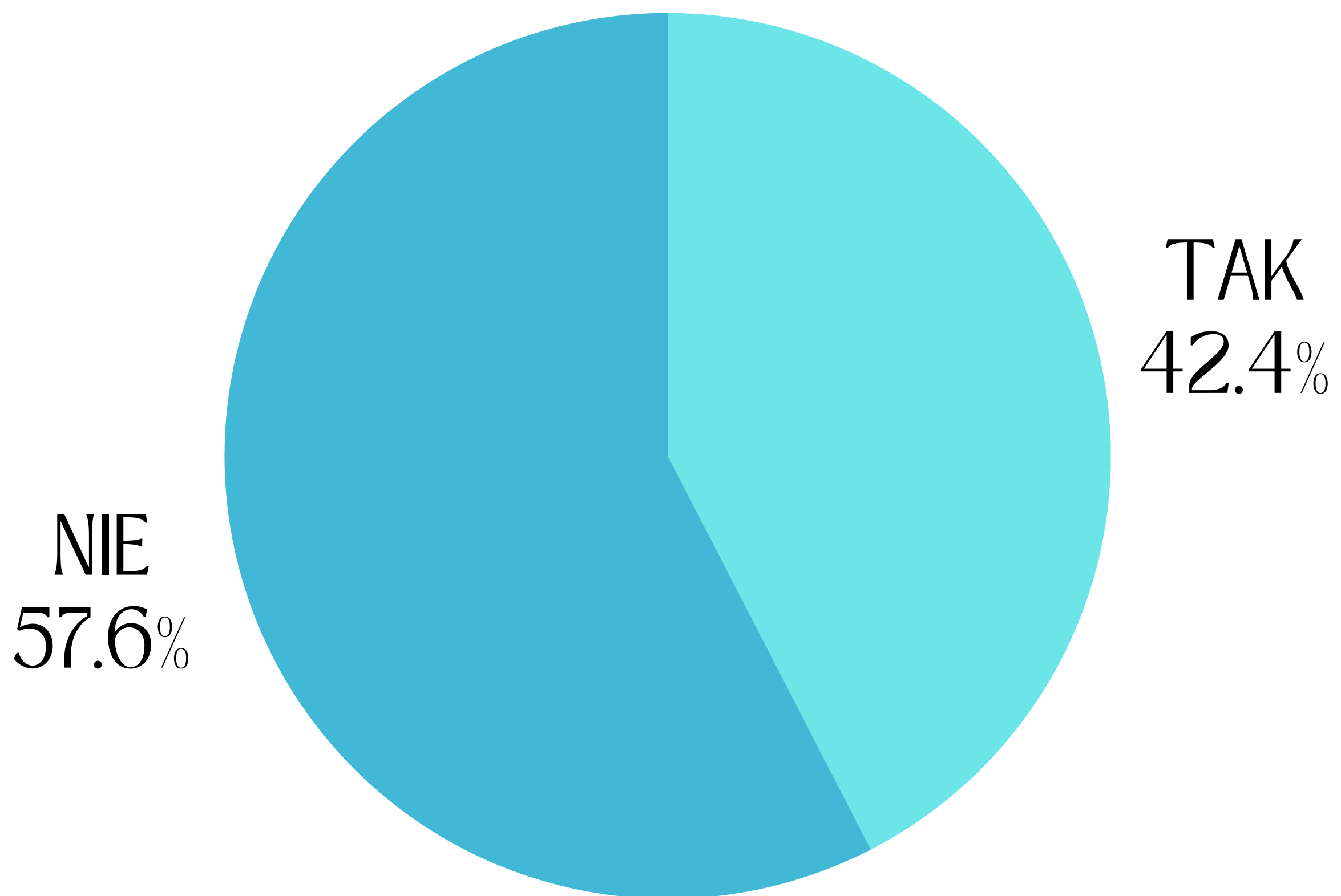
- 15-17 100%
- 18+ 0%



3. Czy kiedykolwiek korzystałeś z pomocy psychologa lub podobnych?

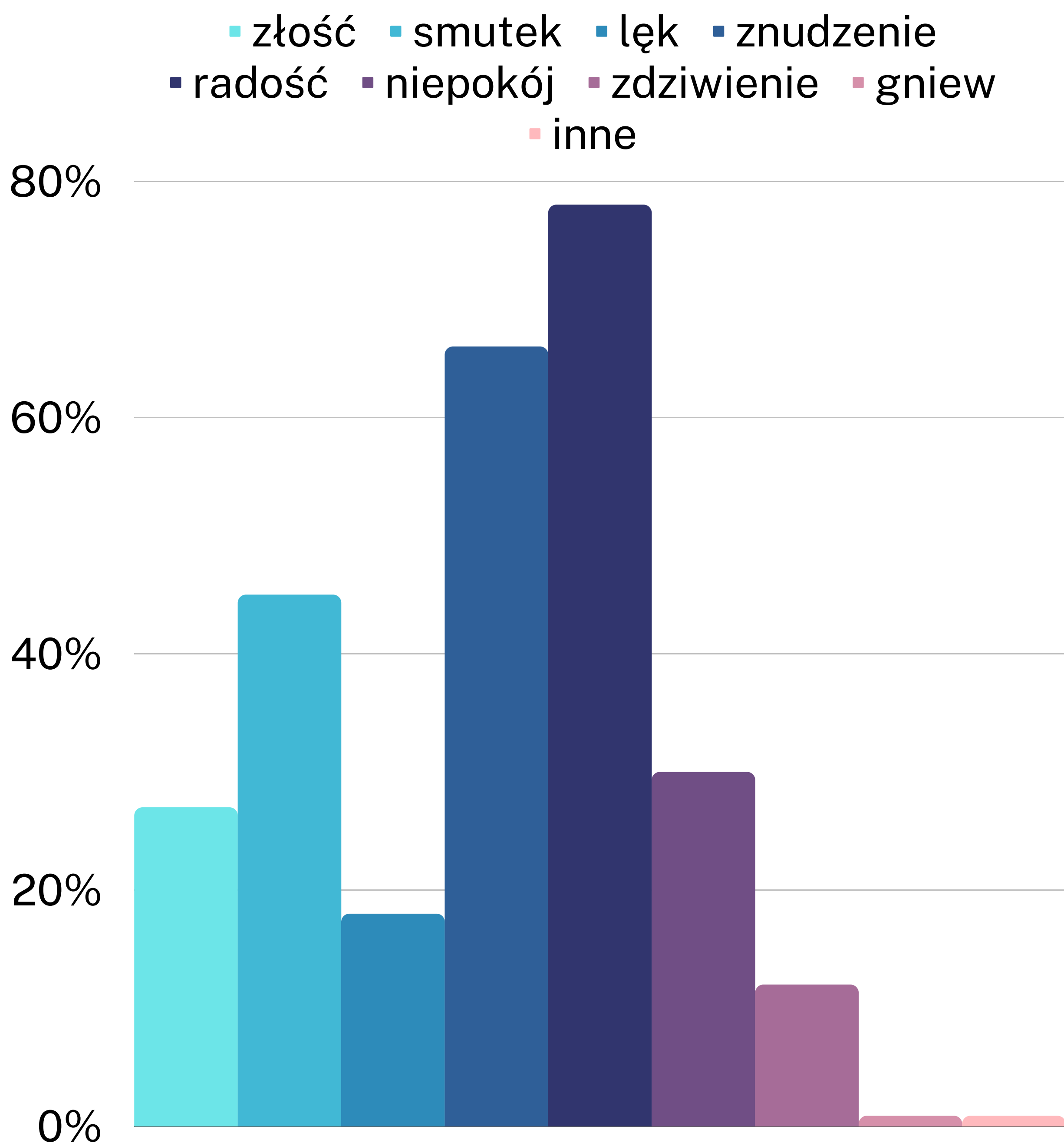


4. Czy w ostatnim czasie spotkały Cię jakieś negatywne zdarzenia? Jeśli tak, to jakie?



Negatywne zdarzenia:
kontuzja biodra, śmierć kogoś bliskiego,
przykre słowa od bliskiej osoby, brak
motywacji, aby przychodzić do szkoły,
sprawy rodzinne, kłótnia i utrata najlepszej
przyjaciółki, śmierć wuja

5. Jakie emocje towarzyszą Ci teraz najczęściej? (możesz wybrać więcej niż 1 odpowiedź)



Inne: samotność, wdzięczność, poczucie samotności, docenienie

6. Jak radzisz sobie z trudnymi dla Ciebie emocjami?

- Rozmawiam z bliskimi 51%
- Rozmawiam z przyjaciółmi 51%
- Korzystam z pomocy specjalisty 0%
- Unikam kontaktu z otoczeniem 21%
- Uprawiam sport 51%
- Szukam porad w internecie 0,3%
- Płacz 36%
- Inne 24%

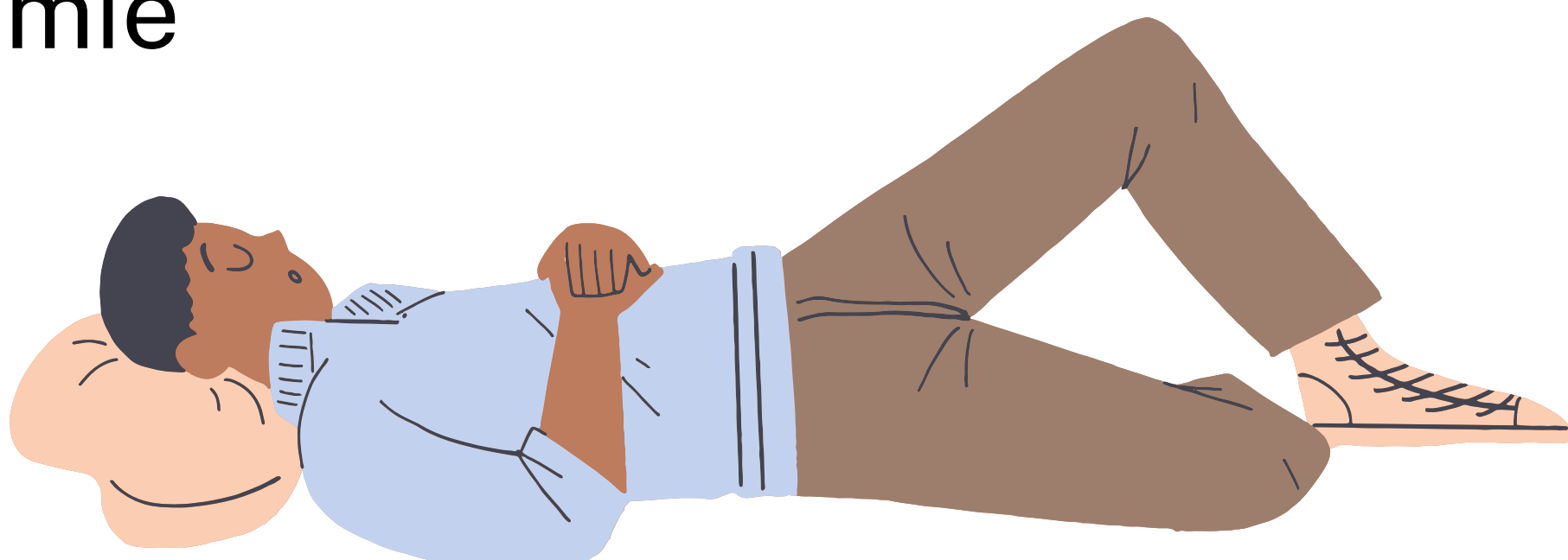
Inne: ogarniam temat sam ze sobą, nie radzę sobie, zatracam się w swojej pasji, oglądam filmy, słucham muzyki, próbuję zająć czymś głowę, robię to, co sprawia mi przyjemność, śpię, staram się rozmawiać o tym, ale nie radzę sobie



7. Negatywne emocje powodują u Ciebie?(możesz wybrać więcej niż 1 odpowiedź)

- smutek i przygnębienie 66%
- problemy ze snem 27%
- brak motywacji do nauki 57%
- częstsze napady złości 36%
- utrata zainteresowania czymś, co sprawiało Ci przyjemność 33%
- problemy ze skupieniem 57%
- brak chęci na wyjścia ze znajomymi 45%
- inne 18%

Inne: zbyt sporo myśli, śpię, przesypiam całe dnie, zmęczenie, problemy z oddechem, apatia, ciągłe rozmyślanie o problemie



Wywiad z Panią psycholog Zofią Kowalską

1. Czy występuje potrzeba korzystania z usług psychologa lub podobnych przez młodzież?
Dlaczego?

Potrzeba korzystania z konsultacji, wsparcia psychologa, terapeuty jest powszechna i dotyczy wszystkich osób - dorosłych, młodzieży, czasami również dzieci. Dlaczego? Ponieważ każdy z nas doświadcza przykrych emocji - wstydu, lęku, strachu, straty, cierpienia czy złości.... Wszyscy nosimy w sobie wspomnienia a one nie zawsze są przyjemne i wywołują w nas od czasu do czasu trudne emocje, uczucia.



Codzienne życie dostarcza nam również wiele sytuacji stresogennych. Nie każdy z nas ma dostateczne wsparcie, zasoby, by konstruktywnie poradzić sobie z zalewającymi nas emocjami, stresem, nie każdy miał to szczęście nauczyć się strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, a one przecież nie są negatywne, tylko nieprzyjemne i często informują nas o dyskomforcie, którego doświadczamy czy nawet zagrożeniu i mobilizują do działania. Są jak drogowskazy w życiu... Pełnią więc również pozytywną rolę w naszym życiu, jeśli na bieżąco je dostrzegamy, zastanawiamy się, co je wywołało (najczęściej nasze myśli o sytuacji, której doświadczamy) i dalej szukamy konstruktywnych strategii poradzenia sobie z nimi i wdramy je w życie.

Wówczas jest szansa , że nas nie zaleją i skumulują się i nie doprowadzą do kryzysu psychicznego... Zaznaczyć należy, że młodzieży szczególnie trudno jest unikać mniejszych, większych kryzysów z uwagi chociażby na dynamikę zmian w życiu młodych ludzi, stojącymi przed nimi wyzwaniami, szukaniem swojego miejsca...



2. Czy płeć lub wiek ma wpływ na występowanie negatywnych emocji?

Jeśli chodzi o różnicowanie w przeżywaniu emocji z uwagi na płeć, to można powiedzieć, że emocje nie mają płci. Jeśli jakaś sytuacja trudna przekracza nasze możliwości poradzenia sobie z nią, to pojawiają się silne emocje bez względu na to czy jesteś chłopakiem czy dziewczyną. Tutaj tylko zewnętrznie, w ekspresji emocji mogą pojawić się różnice w związku z przekonaniami, które kulturowo czasami wpaja się dzieciom od najmłodszych lat w domach np. chłopcom nie wolno płakać, bo to oznaka słabości, dziewczynki nie powinny się złościć, bo złość urodzie szkodzi itp. A to oczywiście bzdura! Dobrze jest okazywać emocje, które przeżywamy, być ich świadomymi...

3. Dlaczego młodzież zмага się z większą ilością negatywnych emocji niż osoby dorosłe?

Młodzież doświadcza większego nasilenia trudnych emocji z uwagi chociażby na okres dorastania i jego wyzwania - burzę hormonalną, poszukiwanie swojej tożsamości, walki z dorosłymi o możliwość decydowania o sobie, swoje prawa, z uwagi na stres związany ze szkołą, relacjami rówieśniczymi.



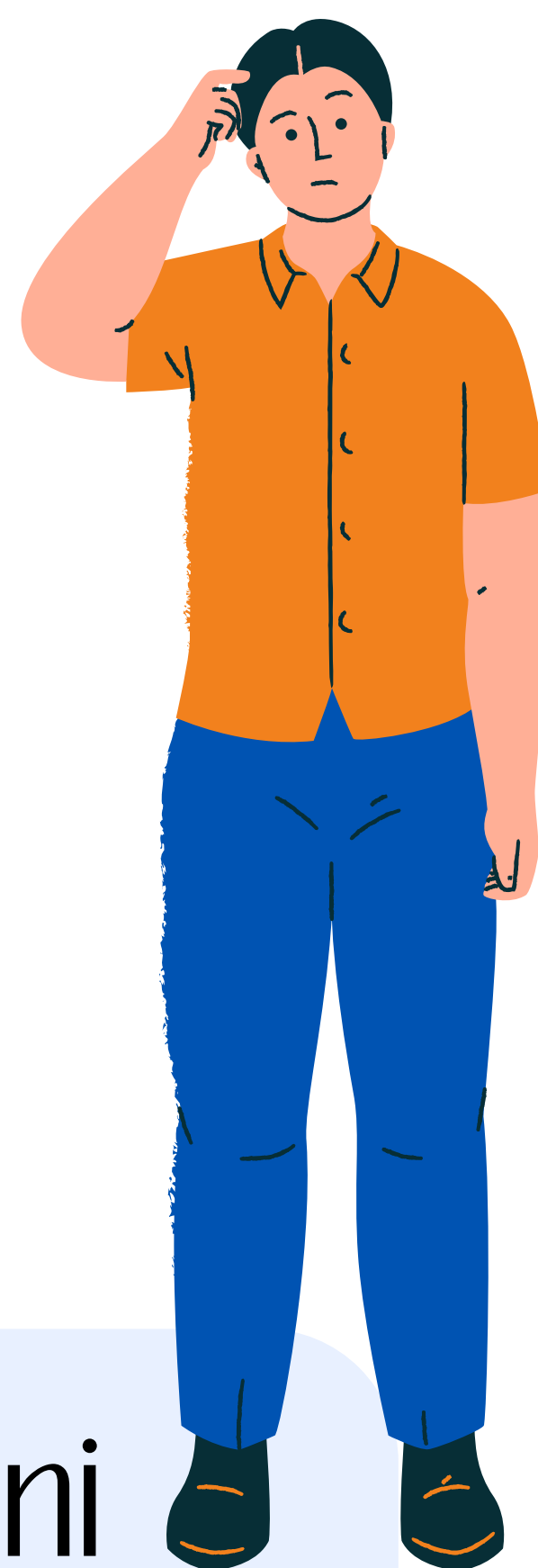
Czasami też stawianie sobie zbyt wysokich wymagań w wielu obszarach życia, nierealne oczekiwania dodatkowo przyczynia się do cierpienia psychicznego. To oczywiście tylko wierzchołek góry lodowej przyczyn tego stanu rzeczy.



4. Co wpływa na negatywne emocje i stres u młodzieży?

Na trudne emocje młodzieży wpływa również zaniżona samoocena, brak wiary w siebie, brak umiejętności asertywnych w relacjach, np. obrony swoich granic, radzenia sobie z krytyką, obrony swoich poglądów, proszenia o pomoc, mówienia nie w sytuacji presji czy radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.

Wspomnieć należy również, że okres dorastania, to również czas eksperymentowania w różnych sferach życia i tutaj brak umiejętności podejmowania przemyślanych decyzji, krytycznego myślenia również może być przyczyną pojawienia się niepożądanych zachowań i ich skutków - między innymi przeżywania trudnych emocji.



Bardzo dziękujemy Pani psycholog za to, że udzieliła odpowiedzi na nurtujące nas pytania.

Recenzja filmu „Mój piękny syn”

10 stycznia 2023 roku byłam z uczniami Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Milenium na filmie „Mój piękny syn”, który miał premierę 7 września 2018. Za reżyserię odpowiedzialny był Felix Van Groeningen, scenariusz napisali Luke Davies oraz Felix Van Groeningen. Głównych bohaterów grają: ojciec David Sheff (Steve Carell) oraz syn Nic Sheff (Timothée Chalamet).



To dramat oparty na prawdziwej historii, co jeszcze bardziej podkreśla jego dramatyzm. Opowiada historię osiemnastoletniego chłopaka, który zмага się z uzależnieniem od narkotyków i innych używek. Jego rodzina (przede wszystkim ojciec) za wszelką cenę pragnie mu pomóc wyjść na lepszą drogę. Chłopak wiele razy próbował stawić czoła swojemu uzależnieniu, lecz nie udawało mu się to.



Miał poczucie winy, gdy po dłuższej przerwie znowu zaczął brać. Chodził na różnego typu odwyki i terapie, ale bezskutecznie. Nie miał siły się temu postawić. Film powstał na podstawie książki „Na głodzie” Davida i Nica Szeff’a, którzy przeżywali podobny problem w codziennym życiu.



Bardzo podobała mi się gra aktorów, była bardzo emocjonująca. Film wzbudził we mnie smutek oraz współczucie. To był jeden z nielicznych seansów, w trakcie którego chciało mi się płakać. Według mnie to dzieło, które ogląda się tylko raz, ponieważ przy kolejnych podejściach staje się jeszcze bardziej przynębiające.

Autorka recenzji: Julia Suty



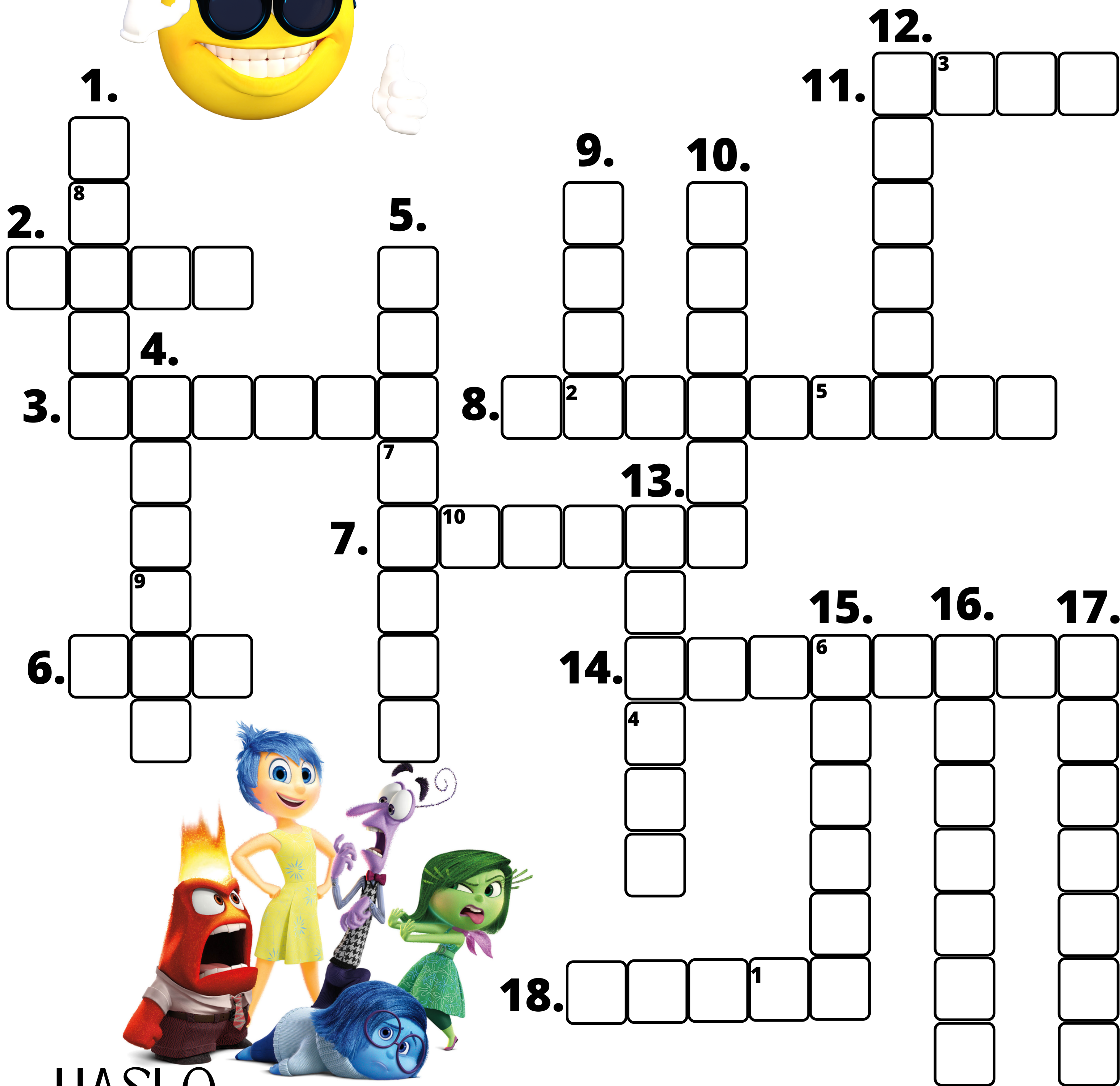
Wiersz „Kochanka romantyczna i platoniczna”

To osoba przy której czuję spokój
Kiedy moje życie to jeden wielki chaos
A wszyscy ludzie wokół wywołują niepokój
Z kim podzielę się problemami
Bo sobie ufamy,
I nie zostawi mnie samego z mętными
myślami
Kogo nie zrazi moje często dziecinne
zachowanie,
Kto wysłucha moich dylematów
I wyrazi własne zdanie
Bo wie, że się nie obrażę
Osoba co zapamiętuje małe rzeczy które
lubię
I nadal się o nich z chęcią dowiaduje
Kiedy mam na barkach wyrok kata
To moje bezpieczne miejsce w zgiełku
świata.



Wiersz autorstwa:
E. Pieczonka

Krzyżówka



HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



1.



2.



3.



4.



5.



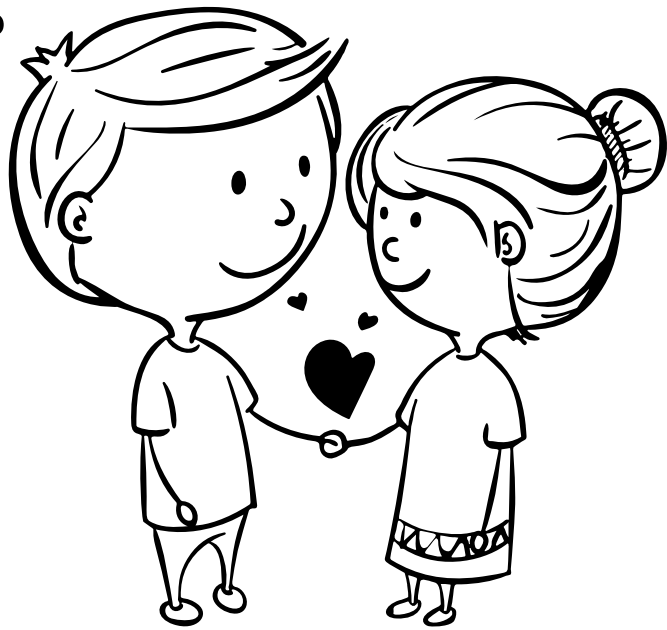
6.



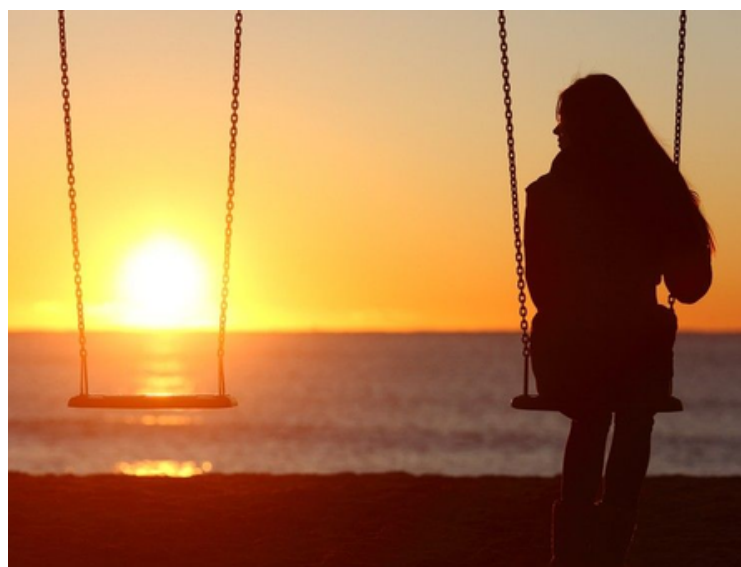
9.



7.



8.



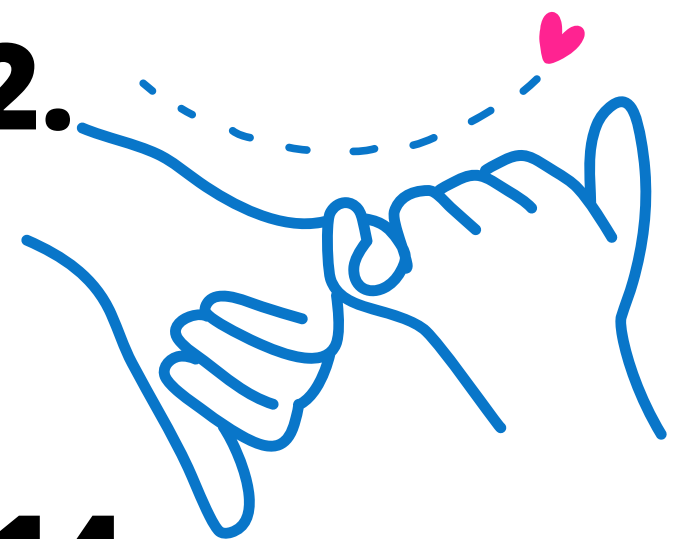
10.



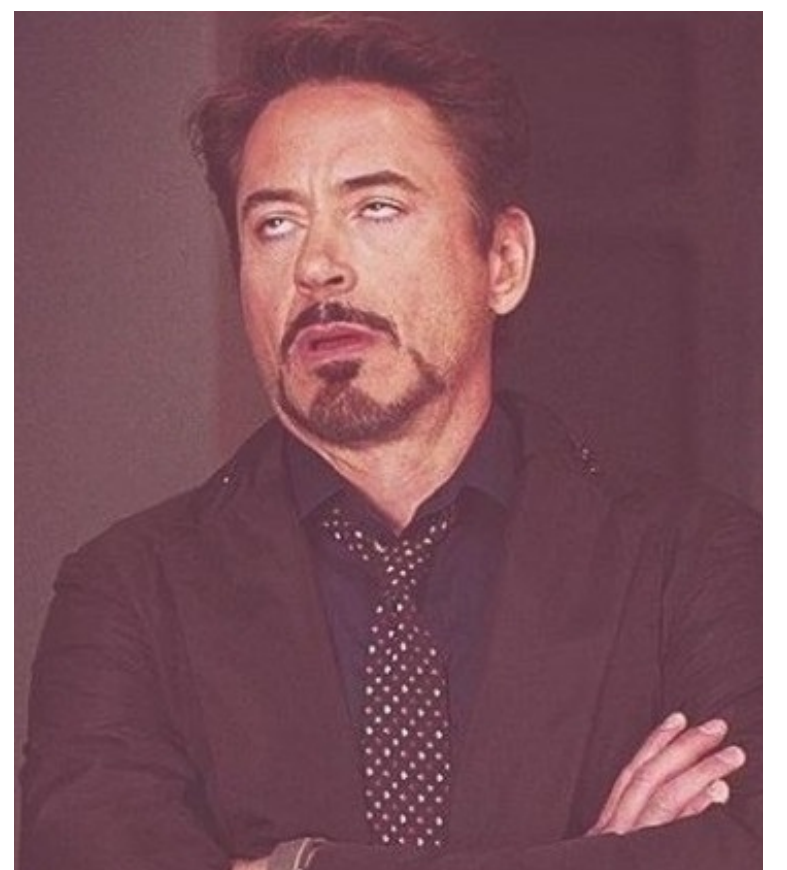
11.



12.



14.



13.



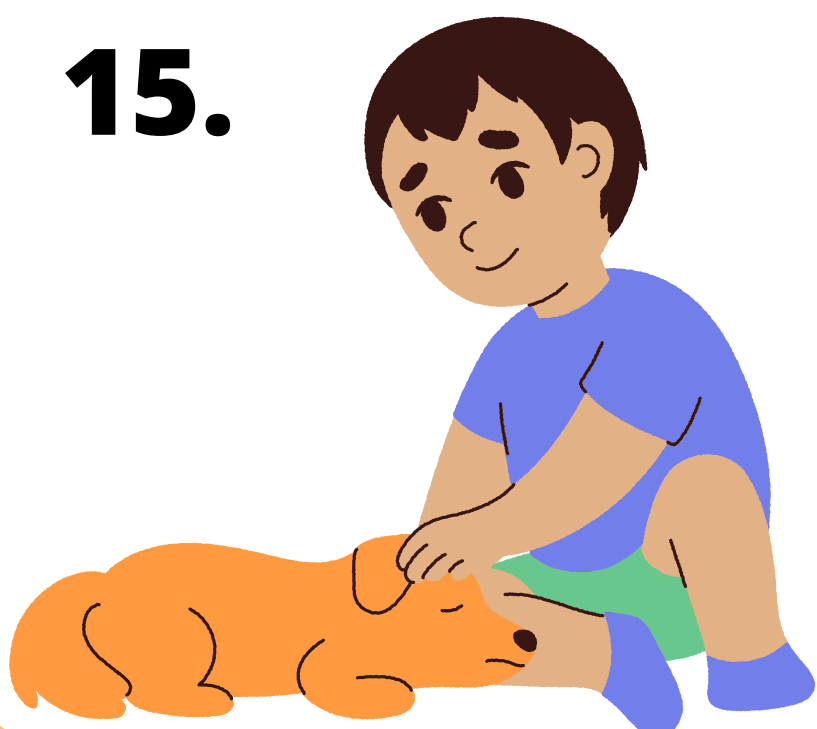
16.



18.



15.



17.



24.

Kalendarium

Tutaj możecie przeczytać,
co działo się u nas od ostatniego
wydania gazetki!

- Wigilie klasowe 2022
- Bal zimowy 2023
- Projekt edukacyjny „Znamie! Znam je?”
- Uczniowie ALO Milenium kolejny raz wzięli udział w "Nowych Horyzontach Edukacji Filmowej"
- Studniówka 2023
- ALO Milenium na Targach Edukacyjnych



Niestety, to już koniec tego wydania. Mamy nadzieję, że gazetka Wam się podobała i była ciekawa. Do następnej! :)

Redakcja gazetki szkolnej „Sokół Milenium”

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę) - 116111

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie (telefon pracuje całodobowo) - 800 120 002

Artykuły przygotowali:

Iga Kapela

Oliwia Kaźmierczak

Julia Suty

Estera Pieczonka

Pod opieką Pani

Magdaleny

Cytryńskiej-Kurzępy

Oprawa graficzna:

Oliwia Kaźmierczak



