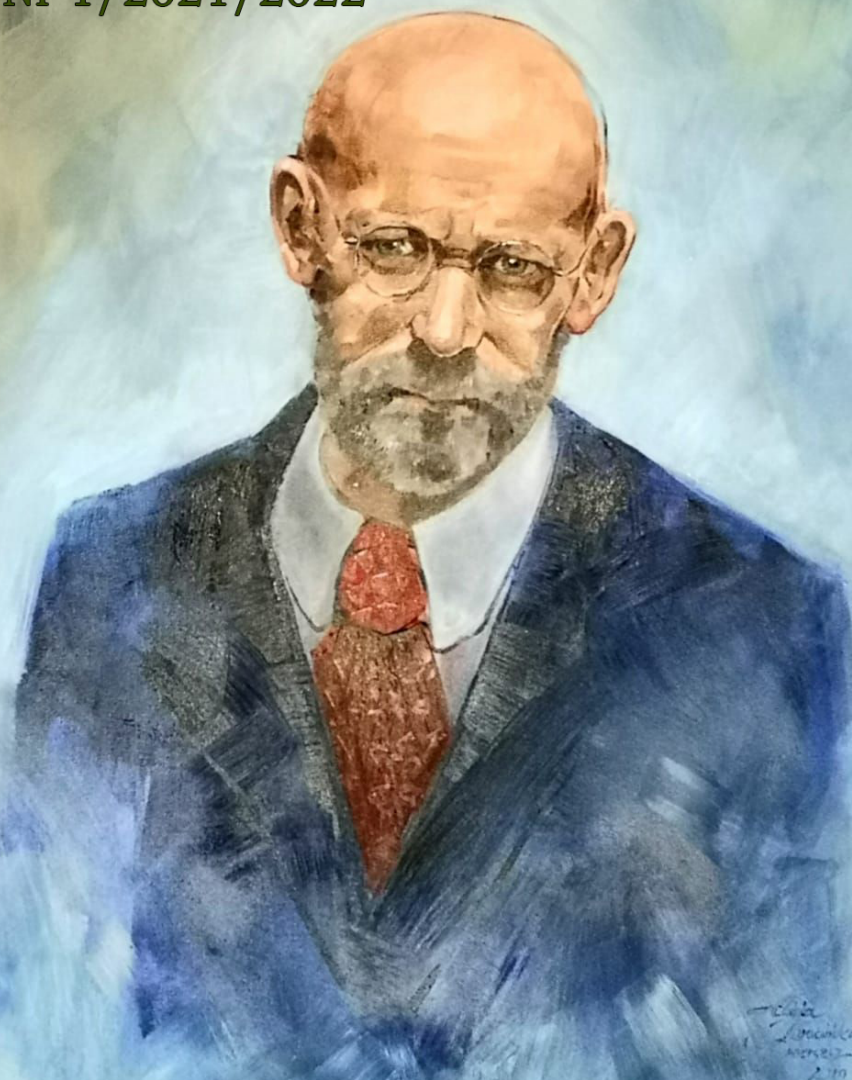


GŁOSY KORCZAKA

Nr 1/2021/2022



Organ prasowy młodzieży
VI Liceum Ogólnokształcącego
im. Janusza Korczaka
w Sosnowcu

Spis treści

Słowem wstępu 3

Samorządni (Filip Kokosza rozmawia z przedstawicielami SU VI LO) 4

Egzamin z odzyskanej Niepodległości (Z profesorem Witoldem Madejem rozmawia Andrzej Balcerzak) 8

1981. Pamiętamy (Z Państwem Dorotą i Romanem Kozłowskimi rozmawia Kacper Kozłowski) 13

Alicja Wicher: **Złe samopoczucie czy choroba..?** 16

Jesteśmy po to, żeby pomagać (Z psychologiem szkolnym, panem Arturem Mychem rozmawia Natalia Nowak) 19

Lena Leszczyńska: **Jak rozmawiać, by się porozumieć?** 30

Paulina Kot: **Święta po skandynawsku** 33

Gabriela Stajno: **Czy święty Mikołaj istnieje? (Ankieta)** 36

Mól Książkowy: **Literatura skarbnicą wiedzy o człowieku** 39

Dominika Zięciak: **Nieprzyjazny New York, New Yor, czyli katowicka "Antygona w Nowym Jorku"** 41

Autorzy numeru:

Andrzej Balcerzak, Filip Kokosza, Paulina Kot, Kacper Kozłowski, Lena Leszczyńska, Natalia Nowak, Gabriela Stajno, Alicja Wicher, Dominika Zięciak.

Goście numeru:

Państwo Dorota i Roman Kozłowsky, Profesor Artur Mych, Profesor Witold Madej oraz członkowie SU: Karolina Krzyszkowska, Marlena Bukowiec i Kamil Okoń

Skład, łamanie:

Paweł Lekszycki

Opieka merytoryczna:

Paweł Lekszycki

Na okładce wykorzystano obraz Patrona szkoły, Janusza Korczka, autorstwa

Alicji Taracińskiej-Świerszcz

SŁOWEM WSTĘPU

Drogi Czytelniku,

oddajemy w Twoje ręce pierwszy w roku szkolnym 2021/2022 numer "Głosów Korczaka", mając szczerą nadzieję, że znajdziesz w nim wiele ciekawych i potrzebnych dla siebie informacji. Czym kierowaliśmy się, tworząc tę publikację?

Po pierwsze dostrzegliśmy potrzebę odpowiedzenia na pytanie, jak można radzić sobie w trudnych czasach pandemii. O to, jak sobie pomóc, zapytaliśmy specjalistę - psychologa, pana Artura Mycha.

Profesora Witolda Madeja poprosiliśmy o dokonanie analizy przyczyn, dla których możliwe było odzyskanie przez Polskę niepodległości w roku 1918 i zapytaliśmy, czy Polacy zdali z tej niepodległości egzamin.

Nasi dziennikarze przyjrzeni się również temu, jak należy się komunikować, a w związku z minionymi przed chwilą świętami zajrzeliśmy do



Skandynawii, by dowiedzieć się, jak są one obchodzone na chłodnej północy.

Nie zapomnieliśmy też zapytać naszego Samorządu Uczniowskiego o to, jakie szykuje atrakcje, a uczniów szkoły podpytywaliśmy o to, czy wierzą w świętego Mikołaja.

Kto widział "Antygone" w Nowym Jorku", może porównać swoje odczucia z tymi, które w swojej recenzji przedstawiła nasza dziennikarka.

Zachęcamy do lektury!

Redakcja

Samorządni

(Filip Kokosza rozmawia z przedstawicielami
Samorządu Uczniowskiego VI LO im. Janusza
Korczaka w Sosnowcu)

Samorząd Uczniowski prezentuje uczniów oraz ich sprawy na forum szkoły. Do kompetencji samorządu należy prawo, między innymi, do: organizacji życia szkolnego, rozwijania i zaspokajania zainteresowań i organizowania działalności kulturalnej, oświatowej, sportowej oraz rozrywkowej. Dzisiaj porozmawiamy z członkami powołanego na początku roku szkolnego Samorządu Uczniowskiego naszego liceum.

Filip Kokosza: Co oznacza dla Was słowo: samorządność?

Karolina Krzyszkowska: Przede wszystkim odpowiedzialność. Na początku może się wydawać, że jest to jedynie proponowanie pomysłu i zorganizowanie go. Nie do końca. Żeby czegoś dokonać, trzeba spełnić pewne warunki, które są zawsze ważne i jako samorząd musimy ich się trzymać.

W dniu ogłoszenia wyników, musiałam również zaproponować funkcje dla pozostałych kandydatów oraz znaleźć nauczycieli, którzy mieli pełnić rolę opiekunów. Udało mi się dobrać skład i myślę, że nie mogłam wybrać lepszych

osób. Dlatego dla mnie samorządność to, przede wszystkim, odpowiedzialność, dobre zarządzanie grupą jak i umiejętność dobrych negocjacji i rozmowy.

Marlena Bukowiec: Dla mnie samorządność oznacza podejmowanie własnych decyzji - w tym przypadku decyzji dotyczących szkoły.

Kamil Okoń: Ja natomiast rozumiem to słowo jako podejmowanie o swoich sprawach przez grupę osób wraz z tą grupą.

F.K.: Jakie macie doświadczenia w pracy samorządowej. Pełniliście już podobne funkcje?

K.K.: Tak. Przed przyjściem do Korczaka pełniłam rolę lidera drużyny tanecznej oraz funkcję zastępowej w harcerstwie. Gdy zostałam pierwszakiem, byłam w samorządzie klasowym. Myślę, że

i przekazywanie informacji, reprezentowanie na różnych uroczystościach czy pomoc w organizacji wydarzeń takich jak Wiosenny Spływ Odrą.

Każda z tych funkcji była inna, wymagała pomysłowo-



Samorząd Uczniowski w składzie (od lewej): Kamil Okoń, Marlena Bukowiec, Karolina Krzyszkowska, Hubert Bienko.

Fot. Marta Dyksińska

właśnie te rzeczy bardzo mi pomogły i pozwoliły poznać niektóre sprawy od trochę innej strony. Na przykład w harcerstwie do moich zadań należało pilnowanie obecności członków zastępu, organizowanie ich w razie, gdy było coś do zrobienia

ści i dostosowania się do sytuacji. Dlatego, według mnie, warto jest się angażować w takie rzeczy, bo pozwalają na zrobienie czegoś więcej niż kolejnej kartki z pamiętnika.

M.B.: Ja w podstawówce od 6. klasy byłem w szkolnym samorządzie.

K.O.: W swojej przeszłości pracowałem w samorządach: klasowym jak i szkolnym, podobają mi się te obowiązki, dlatego postanowiłem spróbować swoich sił w nowej szkole.

F.K.: Jakie macie pomysły na to, żeby uatrakcyjnić pobyt młodzieży w szkole?

K.K.: Na chwilę obecną są to na pewno eventy związane ze świętami. Konkursy czy zbiórki. Mamy różne pomysły, które na bieżąco omawiamy (a mamy też takie, które są zaczerpnięte z innych krajów). Oprócz tego chcielibyśmy zorganizować fajne pożegnanie klas maturalnych, a w nowym roku pozytywnie przywitać nowych uczniów, wprowadzając ich do naszej Korczakowskiej społeczności.

M.B.: Każde z nas ma inne doświadczenia ze swojej poprzedniej szkoły, ale to, co nas łączy przede wszystkim, to chęć tworzenia najciekawszych rozwiązań dla nas i dla wszystkich uczniów. Myślę, na przykład, o dniach tema-

tycznych.

K.O.: Oprócz nich warto wspomnieć jeszcze o olimpiadach szkolnych, międzyszkolnych, konkursach, wydarzeniach.

F.K.: Z jakimi problemami musieliście się do tej pory zmierzyć? Czy zdarzyły się już sytuacje, w których była potrzeba Waszej interwencji?

K.K.: Nie nazwałabym może tego typowym "problemem", jednakże do naszych zadań należy to, żeby przypominać uczniom o zmianie obuwia, odzieży wierzchniej oraz zakładaniu maseczek. Są to drobne rzeczy, jednak znacząco wpływają na codzienność szkolną. Dlatego, korzystając z okazji, przypominam o maseczkach i zmianie swoich butów!

M.B.: Na pewno naszym największym problem to tej pory jest pandemia, która utrudnia nam realizację wielu pomysłów. Z tego, co pamiętam, nie było jeszcze takiej sytuacji.

K.O.: Pandemia COVID-19 krzyżuje nam niektóre z planów samorządowych, ale

znajdujemy szybko dla nich alternatywy.

F.K.: Jakie pozytywy dostrzegacie w naszej szkole, które warto kontynuować, a które wpływają na dobry odbiór "Korczaka" w mieście?

K.K.: Przede wszystkim to, jak wszechstronna jest nasza szkoła i jak wiele ma do zaoferowania. Przykładem są dodatkowe lekcje dla poszczególnych profilów, które pozwalają na zdobycie szerszej wiedzy z zakresu, którego się uczymy.

Myślę, że równie wielkim atutem jest społeczność uczniowska. Każdy z nas posiada swoją mocną stronę, którą może rozwijać i być coraz lepszym.

Właśnie to czyni nas świetną szkołą. Między innymi dlatego jako samorząd chcielibyśmy dać rozgłos naszej placówce, żeby więcej ludzi mogło wybrać właśnie nas.

M.B.: Bardzo dobrze wspominał rajd dla pierwszych klas. Coś, z czym pierwszy raz się spotkałam. Mieliśmy okazję, żeby się zintegrować, do tego jest to świetna rozrywka dla obu stron: uczniów i nauczycieli. To, co mi się

podoba, to także puffy na korytarzach, szkoła przestała być dzięki nim sztywna i szablona.

K.O.: Zgadzam się z Marleną. Rajd dla klas pierwszych pomaga pierwszym klasom w integracji, zapewnia dużo śmiechu i niezapomniane wspomnienia.

F.K.: Czy macie jakiś plan na pozyskiwanie środków finansowych na swoją działalność?

K.K.: Na chwilę obecną mamy plan sprzedaży "cegiełek". Każdy może dobrowolnie zakupić sobie taką i przyczynić się do budowy samorządu. A do tego może liczyć na drobną niespodziankę.

M.B.: W przyszłości planujemy zorganizować loterię.

K.O.: O pozyskanie dofinansowania na plany Samorządu Uczniowskiego będziemy zabiegać także u Rady Rodziców. Liczymy, że nasze plany spotkają się ze zrozumieniem i zrealizujemy założone cele.

F.K.: Szczerze Wam tego życzę. Dziękuję za rozmowę.

Egzamin z odzyskanej Niepodległości

Z profesorem Witoldem Madejem rozmawia
Andrzej Balcerzak.

*11 listopada obchodziliśmy 103. rocznicę odzyskania
niepodległości przez Polskę. Na temat tego wydarzenia
postanowiliśmy porozmawiać z historykiem naszej szkoły,
profesorem Witoldem Madejem.*

Andrzej Balcerzak: W roku 1918 nasz kraj odzyskał niepodległość po 123 latach niewoli. Co według Pana przyczyniło się do tego, że żyjący pod zaborami Polacy dążyli niestrudzenie do wskrzeszenia państwa polskiego?

Pan Witold Madej: Świadomość posiadania państwa, które, w końcu nie tak dawno temu (w kontekście XIX w. i początków XX w.), liczyło się na arenie międzynarodowej; świadomość znaczenia własnej kultury i obyczajowości, kształtującej się w ciągu wieków, którymi cechowało się społeczeństwo pod tą a nie inną szerokością geograficzną.

Przekornie: mimo zawsze silnego u Polaków poczucia indywidualizmu, to mimo wszystko "gen wspólnotowości" był dominujący i pozwolił trwać w przeświadczeniu o sensie zmagania o odrodzenie własnego państwa. Musimy jednak zdawać sobie sprawę z tego, że i upływający czas robił swoje i wraz z kolejnymi pokoleniami, im dalej od końca XVIII w., tym trudniej było przekonać tych, którzy wciąż czuli się Polakami, do walki zbrojnej. Pierwsza próba Piłsudskiego w sierpniu 1914 r., gdy wraz z Pierwszą Kompanią Kadrową wyszerował z krakowskich Oleandrów, była bardzo roz -

czarowująca. Ta wstępna obojętność rodaków mogła sugerować, że zaborcy odnieśli sukces w dziele systematycznego wynaradawiania Polaków. Na szczęście później było już znacznie lepiej.

A.B.: Czy Polacy zdali egzamin z odzyskanej niepodległości?

egzamin w trybie przyspieszonym. Walka o ustalenie granic po Wielkiej Wojnie, budowa państwa od podstaw, z istniejących częściowo elementów o różnym stopniu rozwoju, określenie jego ram ustrojowych, jednocześnie, w miarę szybki rozwój w różnych obszarach przy niekorzystnym "otoczeniu między-narodowym" w obliczu płyn-



Źródło: <https://www.lasy.gov.pl/>

P. W.M.: Tak, oczywiście. Choć zniuansowanie ocen historyków zawsze będzie wymagało pochylenia się nad poszczególnymi etapami dziejów. W rozumieniu węższym, odleglejszym od nas czasowo, czyli w okresie dwudziestolecia międzywojennego i II wojny światowej, Polacy bardzo szybko musieli zdawać ten

nych gwarancji sojusznich, to wielkie wyzwania tamtego czasu, którym, także mimo wewnętrznych słabości i mankamentów II Rzeczypospolitej, sproszano. Wydarzenia kolejnych lat: okupacji i dziesięcioleci funkcjonowania narodu w orbicie radzieckiej, poddawały Polaków wielorakim, trudnym testom.

Z odzyskanej niepodległości egzaminy zdajemy także współcześnie, a ocen raczej nie będzie się nam wystawiać na bieżąco, tylko - jak to bywa w przypadku historyków - z pewnej czasowej perspektywy.

A.B.: Jakie cechy pozwoliły naszym przodkom podjąć walkę z kolejnym, tym razem niemieckim, najeźdźcą?

P. W.M.: Należy pamiętać, że wyzwanie, które stanęło przed Polakami w II wojnie światowej, to nie tylko zmaganie z okupantem z zachodu. Ten trudny układ wynikał ponownie z sytuacji kilkukierunkowego ataku na państwo polskie i to nie tylko z zewnątrz, ale i z pozycji wewnętrznych. Często wpada się w pułapkę skupienia uwagi na tym czy innym agresorze, tracąc z pola widzenia całość dramatycznych problemów roku 1939, wynikających z lat wcześniejszych i mających swoje konsekwencje w kolejnych latach wojny.

Podstawową "cechą" determinującą działania "pokolenia Kolumbów" (urodzonych u zarażenia II Rzeczypospolitej) było wpojone przez rodziców prze-

świadczenie o wielkim znaczeniu państwa, które dopiero co, z tak wielkim trudem przywrócono na mapę Europy i świata. Pokolenie rodziców, "ojców założycieli" nowej Polski, ukształtowało wyobrażenie potomków w sensie rozumienia i odczuwania wartości państwa i wspólnoty, mówiąc wznioślej - umiłowania Ojczyzny. Efektem - heroizm licznych postaw w godzinie próby. Dla wielu - najtrudniejszej z prób. Bez przyrodzonego współczesności przyglądania się każdemu z detali działań. My mamy takie prawo - w zaciszu gabinetów czy na salach sympozjalnych, a oni musieli podejmować te decyzje bez wielkich marginesów czasowych, na bieżąco. I tamte emocje w swoich ocenach też musimy brać pod uwagę.

A.B.: Co mogą zrobić, według Pana, współcześni Polacy, żeby zamanifestować swój patriotyzm?

P. W.M.: Klasycznie, nasze postawy patriotyczne w powszechnym rozumieniu kształtują przede wszystkim postawy rodziców, a także szkoła, której jedną z powin-

ności jest ich rozwijanie u młodzieży. Okazji do manifestowania tak rozumianego patriotyzmu jest wiele. Ktoś eksponuje barwy narodowe przy okazji uroczystości związanych z historycznymi rocznicami, świętami narodowymi, inny tę samą aktywność przejawia podczas identyfikacji wspólnotowej w czasie rozgrywek sportowych, dla kogoś innego wyznacznikiem takim będzie uczestnictwo w marszach o charakterze

zainteresowani patriotyzmem w innym wydaniu, np. sumiennym płaceniem podatków, dbałością o środowisko naturalne.

Wspomniany przeze mnie wcześniej indywidualizm zawsze będzie Polakom podpowiadał rozmaite motywy, które można by było wpleść w tę naszą dbałość o dobro wspólnoty narodowej, o naród, którego to słowa, czasami boimy się użyć.

Źródło: <https://www.powiatzamojski.pl/>



patriotycznym, jeszcze inni - zainteresują się bliżej poszerzaniem wiedzy o historii Polski, uczestnicząc w konkursach tematycznych.

Współcześni "klasycy", z kolei, stwierdzą, że bardziej są

A.B.: Jakie znaczenie dla każdego narodu ma uroczyste obchodzenie rocznic państwowych, na przykład święta niepodległości czy święta Konstytucji 3 maja?

P. W.M.: To nas konstytuuje w określonej rzeczywistości historycznej i współczesnej wśród innych narodowych wspólnot. Pomimo wielu różnic, jakimi charakteryzują się społeczeństwa, daje przyczynę do przypomnienia sobie o potrzebie jedności, płaszczyznę do spotkania na gruncie tego, co nam pozostawiły minione pokolenia. Do uśmienia się do siebie nawzajem, porozumiewawczego mrugnięcia okiem: "tak, to my, jesteśmy stąd, gdziekolwiek nas życie poniesie, pamiętaj, że wyrastamy ze wspólnego drzewa i jeśli będziesz mnie potrzebował, to podam Ci rękę, bo wiesz.. oni wtedy.. 3 maja... 11 listopada...". Zdarzyło mi się być wśród innych społeczności podczas obchodów ich świąt narodowych. Na Polach Elizejskich pod Łukiem Triumfalnym podczas defilady w lipcowym święcie narodowym Francji czy nawet w tak zróżnicowanej Hiszpanii pod madryckimi Kortezami. Wszędzie tam wygląda to podobnie i budzi podobne emocje.

A.B.: Co wpływa na budowanie tożsamości narodowej

wśród obywateli konkretnych narodów?

P. W.M.: Definicje podręcznikowe podpowiedzą, że wspólne: symbole i barwy narodowe, język, historia narodu, zamieszkiwane terytorium, miejsce i świadomość pochodzenia, religia więzy krwi, kultura i dziedzictwo kulturowe. Odwołani zostaniemy do XIX-wiecznego wzmocnienia treści narodowych, identyfikujących współczesne wspólnoty. Ta rzeka tożsamości narodowej wiele dopływów ma i w zależności od czasów, potrzeb, odczuć, akcentujemy różne treści. Jak podpowiada nam współczesność - nie mamy czasów bez wyzwań, zatem i ja jestem ciekaw co buduje nas obecnie, co nas spaja. Rzeczywistość zaskakuje zmiennością, a czy w jej świetle jesteśmy w stanie reagować jakimiś wartościami trwalszymi niż mem, sms, tiktokowe wideo?

A.B.: Dziękuję za rozmowę.

P. W.M.: Dziękuję.

1981. Pamiętamy.

*Na temat roku 1981 i stanu wojennego z Państwem
Dorotą i Romanem Kozłowskimi rozmawia Kacper
Kozłowski.*

*13 grudnia obchodziliśmy 40. rocznicę ogłoszenia w Polsce
stanu wojennego. Postanowiłem przyjrzeć się temu
wydarzeniu we wspomnieniu osób, które pamiętają tamte dni.
Z tego powodu poprosiłem o rozmowę swoich rodziców, Dorotę
i Romana Kozłowskich, którym zadałem kilka pytań o tamte
czasy. Zapraszam do lektury.*

Kacper Kozłowski.: Dzień dobry. Wolna Europa i wiedzieliśmy o strajkach, o dwudziestu je-

Roman Kozłowski.: Dzień dobry. den postulatach. No to zaczę-

K.K.: Proszę zacząć od tego, liśmy zbierać ludzi, ja

co się działo przed stanem wojennym, jakie wydarzenia Postanowiliśmy zablokować
go poprzedzały? Czy w ja- taki biurowiec w porcie prze-
kichś uczestniczyliście? ładunkowym w Świnoujściu.

R.K.: Ja mogę mylić niektó- Wziąłem kolegę, BHP-owca,
re fakty, swoje lata już mam. i wielu innych. Zaczęliśmy
Zacznę może od tego, jak roz- strajk, zablokowaliśmy bra-
począłem strajk i zostałem je- mę. Przyjechał znajomy ze
go przywódcą. Mój kolega, Szczecina, bo ja go znałem ze
Adam, przyszedł do mnie związków, mówił, że mamy
i powiedział, że musimy coś być bardziej radykalni, to go
zrobić, bo słuchaliśmy radia wyrzuciliśmy. Potem pojawił
się kolega Władek, on w SB

był i próbował nas odciągnąć od strajku, ale jego też wyrzuciliśmy.

Kontynuowaliśmy. Ja byłem przywódcą. Dbaliśmy o dyscyplinę - kolegę, który za dużo wypił, wyrzuciliśmy. Pilnowaliśmy bramy i płotu, żeby antystrajkujący nas nie wyrzucili. Ja spałem na styropianie pod szafką w szatni. Siedzieliśmy tam dwa tygodnie. Jak Jurczyk w Szczecinie, a Wałęsa w Gdańsku porozumienia podpisywali, to zakończyliśmy.

K.K.: Czy były jakieś sygnały, które zapowiadały to, co ma nastąpić?

R.K.: Ja to wiedziałem, że coś się szykuje, bo okręty rosyjskie przyływały i rozładowywały pojazdy wojskowe kilka dni przed stanem wojennym, a tam nigdy tego nie robili.

K.K.: A jakie były reakcje na wprowadzenie stanu wojennego?

R.K.: Jak był już stan wojenny, to ja się nawet cieszyłem, że go wprowadzili, ponieważ miałem dwójkę małych dzieci. Wałęsa chciał to wszystko ugodowo robić, ale pojawiały się głosy, żeby uzbroić robotników i walczyć z komuną siłowo. Bałem się, że wojna wybuchnie, więc się nawet

cieszyłem.

K.K.: A jak wyglądał ten czas z perspektywy ludzi, obywateli?

R.K.: Sowietci przysłali jakichś komandosów, co przy helmie mieli takie czerwone pióro. Patrole ruskie były. Po dwóch chodzili. Sowietci na granicy stali. Telefony nie działały, telewizja.

W stanie wojennym nic się wielkiego nie działo, bałem się o dzieci, o produkty trudniej było, ale ja tego nie odczuwałem bardzo, bo żona pracowała w PSS (Powszechna Spółdzielnia Spożywców). Ja pracowałem w porcie, przepustkę miałem. Ludzie, żeby coś załatwić, to zamiast do komitetów, to do Kapitana z wojska chodzili. U nas było w miarę spokojnie, przez pierwsze pół roku było trochę ciężiej.

I to tyle, co mam do powiedzenia, chyba.

K.K.: Bardzo dziękuję za wypowiedź. A jak wyglądało to z perspektywy kobiet?

Dorota Kozłowska: Rozpoczęło to się tak, że sąsiadka przyleciała i krzyczała, że wojna jest. Włączyliśmy telewizor i teleranka nie było, to był największy szok, był tylko napis, że o godzinie dwuna-

stej orędzie generała Jaruzelskiego.

Gdy wyszłam na wieś, czołgi jechały, wozy opancerzone, żołnierze na wozach. Kolej obstawili i Hutę Katowice. Patrole były, nie można było wychodzić od dwudziestej drugiej do szóstej rano, przepustki były.

zostały, ale ich nie egzekwowano.

Żeby coś kupić, to kilka godzin trzeba było w kolejce czekać. W księżeczce zdrowia wbijali to, że kupiłeś cytrusy, pieluchy, kaftaniki, śpiochy, mleko w proszku. I były ograniczenia, że można było kupić raz na jakiś czas daną



Fot. Chris Niedenthal
Źródło: www.culture.pl

K.K.: Co jeszcze się działo? Były jakieś restrykcje?

D.K.: Żeby w związek małżeński wejść, trzeba było mieć zezwolenie, wesel nie można było robić. Świąt wtedy nie było i sylwestra, ale tylko w osiemdziesiątym pierwszym, później to ludzie się przyzwyczaili i władza poluzowała obostrzenia, a może one

ilość produktu i wiadomo - wszystko było na kartki.

Od wielkanocy to już nie było to tak bardzo problematyczne. A kuzyna mi zamknęli, ponieważ on zajmował się kolportażem gazetki stołeczniowców „Solidarność” w Gdyni. Po roku wrócił.

K.K.: Bardzo dziękuję za tę wypowiedź.

Alicja Wicher

Złe samopoczucie czy choroba..?

“Pewnego ranka budzisz się z lękiem, że będziesz żyć”, czyli gdzie kończy się złe samopoczucie, a zaczyna choroba?



Źródło: www.zdrowie.dziennik.pl

Nastoletnie problemy zdrowotne o podłożu psychicznym są rozległym i bardzo elastycznym tematem. Lecz gdy ktoś poprosi nas o wyobrażenie sobie osoby młodej, mamy w głowie obraz jednostki pełnej wigoru, siły i determinacji. Realia jednak bywają nieco inne - depresja dopada około 3 do 5% nastolatków, a nawet do 20% doświadcza jej epizodu przed osiągnięciem pełnoletniości.

Zacznijmy od tego, czym tak naprawdę są zaburzenia depresyjne. Chory wcale nie musi dawać jasnych i klarownych objawów. Jest to cały szereg dolegliwości, który zależy od indywidualnej jednostki. Funkcjonowanie nastolatków z tą chorobą może być skrajnie różne. Głównymi kryteriami, jakie lekarz stara się ustalić podczas diagnozy, są takie objawy jak np. obniżony nastrój, utrata zainteresowań oraz często chroniczne skłonności neurotyczne. Warto zaznaczyć, że objawy te powinny się utrzymywać przynajmniej od dwóch do trzech tygodni i powinny towarzyszyć nam przez większość

dnia lub natrętnie pojawiać się w określonych momentach doby. Romantyzowany obraz depresji, jakim karmią nas popkultura, jest często pokazem zakrzywionej rzeczywistości, która po prostu się sprzedaje. Dostajemy obraz człowieka, który ze stanu głębokiego smutku jest w stanie wyjść przez całkiem irracjonalny zbieg wydarzeń. Nieumiejętne obchodzenie się z chorobą powoduje, że niekiedy może to prowadzić do tragedii. Nastoletnią depresję często mylimy z młodzieżowym buntem, indywidualizmem lub trudnym charakterem. W dzisiejszych czasach chorobę tę można porównać do wirusa. Ogarnia wszystko. W odczuciu chorego wszystko przechodzi diamentralną zmianę. Staje się wyblakłe, mętne i bez większego sensu. Nastolatkom cierpiącym na depresję często towarzyszą nasilające się myśli samokrytyczne. Mamy także do czynienia z silnym poczuciem winy często nieadekwatnym do danej sytuacji lub jej powagi. Charakterystyczny jest też brak koncentracji oraz problem z zapamiętywaniem informacji. Dlatego warto przyjrzeć się nagłym spadkom notowań w nauce.

Pamiętajmy, że depresja to nie powód do wstydu. Jest taką samą przypadłością jak choroba somatyczna. Mimo czasów, w jakich żyjemy i większej świadomości na temat zdrowia psychicznego, nadal mamy do czynienia z wieloma mitami i uprzedzeniami w związku z mówieniem o swoim zdrowiu w sferze psychicznej. Istnieje wiele kampanii takich jak np.: "Forum przeciw Depresji", "Twarze Depresji. Nie oceniam, akceptuję" czy "Depresja, rozumiesz – pomagasz". Ich celem jest szerzenie wiedzy o depresji oraz uświadomienie społeczeństwu, że jest to choroba, którą trzeba leczyć. 23 lutego będziemy obchodzić ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Ma to na celu upowszechnianie wiedzy na temat tej choroby oraz zachę-

cenie chorych do leczenia. Pamiętajmy, że wizyta u specjalisty w odpowiednim momencie jest wielkim krokiem w stronę wyjścia z choroby. Chorując na depresję, nie wystarczy się zmobilizować,

pokojące objawy. Istnieje wiele skutecznych sposobów na poradzenie sobie z chorobą. Każda terapia wymaga wiele cierpliwości i wytrwałości. Zwracaj uwagę na to, jak się czujesz, jak radzisz sobie



Źródło: <https://pixabay.com>

wyść do ludzi, pobiegać czy pooddychać świeżym powietrzem. Owszem, jest możliwość, że choroba przycichnie, istnieje wtedy jednak duże ryzyko, że pojawią się jej nawroty.

Nie bój się prosić o pomoc, jeśli dostrzegasz u siebie nie-

z nauką oraz jak odczuwasz emocje. Nie bój się reagować, jeśli z twoim znajomym dzieje się coś złego. Podejdź i zapytaj, jak możesz pomóc.

Jesteśmy po to, żeby pomagać

Z psychologiem szkolnym, panem Arturem Mychem,
rozmawia Natalia Nowak.

Współczesność niesie ze sobą szereg wyzwań. Nie żyjemy w łatwych czasach. Pandemia przyczynia się do dyskomfortu psychicznego młodych ludzi. O tym, w jaki sposób możemy sobie radzić w trudnych sytuacjach i u kogo możemy szukać pomocy, porozmawiamy z psychologiem szkolnym, panem mgr. Arturem Mychem, prowadzącym również prywatną praktykę jako psychoterapeuta, psycholog – seksuolog.

Natalia Nowak: Jakie pozytywne cechy dostrzega Pan, przyglądając się młodym ludziom?

Pan Artur Mych: Korczakowska młodzież, ta która jest z nami w społeczności szkolnej, ma w sobie wiele pozytywnych cech. Docieka prawdy, ma zaufanie do drugiego człowieka, ma gotowość na to, by zrozumieć jego punkt widzenia i szuka, ma i realizuje swoje pasje. Dziś nie tak łatwo odnaleźć się w wirze bombardujących nas nowych wiadomości, informa-

cji napływających z każdego zakątka świata. Potrzeba nam zatrzymać się, pomyśleć, dopytać. Wielu ludzi nie ma na to czasu. Cieszę się, że młodzież nie poddaje się i szuka prawdy, docieka, ma refleksję, rozmawia i wierzy w takie wartości jak: Przyjaźń, Szczęście i Wolność.

N.N.: W związku z doświadczeniami ostatnich dwóch lat: pandemią, lockdownem, lekcjami zdalnymi - dokonała się dość istotna zmiana w sposobie patrzenia młodzieży na świat i siebie. Jakie zagroże-

nia czyhają na młodych ludzi?

P. A. M.: Te dwa lata pokazały nam, jak ważne są relacje z drugim człowiekiem. Że, nie jesteśmy samotnymi wyspami i że do rozwoju potrzebujemy

wszystko, co nam ktoś wysyła, nie jest dobrą praktyką. Słyszymy tak wiele o przestępstwach, na które możemy się natknąć w Internecie, przez wiadomości tekstowe – sms. Dziś bardziej niż kiedykolwiek trzeba być uważnym.



Źródło: <https://pixabay.com>

siebie nawzajem. Cieszy to, że młodzi ludzie nie poddają się. Szukają kontaktu. Młodzież potrafi zadzwonić do koleżanki lub kolegi albo kogoś z rodziny, żeby usłyszeć znajomy głos. Zrobić sobie spotkanie wideo, aby poczuć bliższą więź, kiedy nie mogą spotkać się osobiście. To pomaga. Warto w tym przypadku zwrócić uwagę na czyhające zagrożenia, które związane są z Internetem. Klikanie we

Nowe znajomości, zwłaszcza te zapoznane w Internecie, to szansa na poznanie ciekawych ludzi, ale to też bardzo często zagrożenie, że ktoś może chcieć nas w pewien sposób do czegoś użyć, wykorzystać. Nie tak dawno spotkałem młodego człowieka, który do nieznajomej osoby by wysyłał swoje zdjęcia, podał swoje dane, zaufał tej osobie, bo ona, jak się później okazało, zmyśliła swoją trud-

na sytuację po to, by zdobyć jego zaufanie. A później to tylko splot nieszczęśliwych zdarzeń, z szantażowaniem włącznie. Mimo że wierzymy i mamy ufność do drugiego człowieka, to jeżeli ktoś, kogo dopiero co poznaliśmy, chce od nas nasze zdjęcia, prosi o podanie danych, np. bo chce wysłać nam coś, prosi o podanie numeru konta lub numeru karty bankowej, to powinna nam zapalić się czerwona lampka w głowie. Dziś nikt nie prosi w Internecie o to wprost, robi tak zwane podchody. Nawiązuje na wet roczną znajomość, by uśpić czujność. Swoje prośby „ubiera” w pięknie zapakowany prezent i niewiele potrzeba później do nieszczęścia. Internet daje nam wiele korzyści, ale i naraża nas na niebezpieczeństwo. Warto mieć to zawsze z tyłu głowy.

Piotr Wierzbiński, psychiatra, komentuje trudną sytuację związaną z pandemią w następujący sposób: „Obecnie ludzie doświadczają przewlekłego stresu, a w erze COVID-19 stres ten nasilił się jeszcze bardziej, co jest przyczyną problemów psychicznych u do tej pory zdrowych osób i nasilenia już tych istniejących”,

podaje również, że jedną z grup szczególnie narażonych na negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, wynikające z aktualnego stanu epidemicznego, są dzieci oraz młodzież.

W tym wypadku warto zadbować o siebie i nie zamykać się na drugiego człowieka. Warto mieć i realizować swoje zainteresowania, pasje. Warto szukać wsparcia w sytuacjach dla siebie trudnych.

N.N.: Gdzie młodzi ludzie mogą szukać pomocy w sytuacjach dla siebie trudnych?

P. A. M.: Jest wiele miejsc i ludzi, do których można zwrócić się o pomoc. Ważne, by mieć świadomość, że nie jesteście sami. Jesteśmy my, którzy chętnie Wam pomogą. W szkole na pewno można otrzymać wsparcie i pomoc od wychowawców i nauczycieli. W sytuacjach dla siebie trudnych każda osoba, stojąca wobec problemów, których nie jest w stanie rozwiązać samodzielnie, ma prawo zwrócić się z prośbą o pomoc do pedagoga i psychologa szkolnego. Jesteśmy tu po to, aby Wam pomóc. Wielu młodych ludzi błędnie myśli, że

do psychologa czy pedagoga przychodzą osoby, które są słabe psychicznie. To ich blokuje, by szukać kontaktu, by porozmawiać. Z moich obserwacji wygląda to zupełnie inaczej. Do pedagoga i psychologa przychodzą właśnie te osoby, które są silne, mają głowę pełną pomysłów i chcą sobie to poukładać, usystematyzować. Mają pytania i szukają na nie odpowiedzi. Przecież sportowcy też korzystają z pomocy psychologa sportowego i nie oznacza to, że mają problemy, a nawet jeżeli mają, to nic złego. Problemy są po to, by je rozwiązywać. Natomiast jeżeli ktoś uważa, że potrzebuje wsparcia, rozmowy, chciałby o czymś ważnym lub nieważnym porozmawiać z kimś, komu można zaufać, to szczerze zapraszam do kontaktu z p. Magdaleną – pedagogiem szkolnym lub ze mną, psychologiem. Jesteśmy tu dla Was. Z mojego doświadczenia zawodowego wiem, że młodzież, jeżeli ma chęć i gotowość lub obawia się kontaktu z psychologiem, to również pisze do mnie wiadomość na vulcanie, czy też e-mail z prośbą o spotkanie, wtedy też

otrzymuje pomoc i wskazówki. Jeżeli z jakiegoś powodu ktoś nie chce skorzystać z pomocy w szkole, to może z całą pewnością umówić się na taką pomoc do Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II w Sosnowcu – poradni zdrowia psychicznego. Tam można również uzyskać pomoc w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, czyli bezpłatnej porady lub leczenia. Warto też skorzystać z doraźnej pomocy telefonicznych porad, tzw. Ogólnodostępnych Telefonów Zaufania. /Numery dostępne poniżej./

N.N.: Czy widząc potrzebującego kolegę lub wiedząc, że ktoś cierpi z jakichś niejasnych powodów, powinniśmy informować o tym specjalistów, czy wystarczy, że sami zaoferujemy pomoc i wsparcie?

P. A. M.: Na pewno warto nawiązać z tym Kimś kontakt, wysłuchać kolegę lub koleżankę, zapytać również, jakiej i czy w ogóle jakiejś pomocy od nas oczekuje. Czasem nasza koleżanka lub znajomy potrzebuje tylko rozmowy. Przy tym warto też mieć świa-

domość, że nie musimy mieć gotowych odpowiedzi na wszystkie pytania. Są takie sytuacje lub zdarzenia, że warto przekierować potrzebującego kolegę, koleżankę od razu do specjalisty i nie warto „bawić się” w psychologa, dbając przy tym również o nasz stan zdrowia psychicznego. Wspierać możemy każdego. Ważne by mieć przygotowaną listę, mapę pomocy i wskazać koledze, koleżance rozwiązanie, najlepiej w postaci przekierowania go do pedagoga czy psychologa. Tutaj, w naszym gabinecie, rozmawiamy o obecnej sytuacji i szukamy wspólnie razem ze zgłaszającym się o pomoc uczniem optymalnego rozwiązania sprawy. Zawsze razem i do końca - ta osoba nie zostaje sama pozostawiona sobie.

N.N.: Czy obserwuje Pan współcześnie wśród młodych ludzi zanik autorytetów? Czy z Pana perspektywy są one potrzebne?

P. A. M.: Autorytet jest zjawiskiem dość uniwersalnym, dlatego też wiele nauk zajęło się rozważaniami na jego te-

mat. Aktualnie toczą się dyskusje na temat „współczesnego autorytetu”, których wyniki wskazują między innymi na istnienie zapotrzebowania na autorytet oraz pokazują dużą zmianę rozumienia tego pojęcia w życiu społecznym. Każde społeczeństwo posiada w swojej hierarchii pewne wartości, które są według niego najcenniejsze. Autorytet towarzyszy ludzkości od zarania dziejów, jednak zmieniał się on na przestrzeni lat. Znaczenie, jakie nadajemy dzisiaj pojęciu „autorytet”, jest bardzo różne, bo i samo to słowo nie jest jednoznaczne. Sam autorytet przywołuje bowiem na myśl wiele określeń, wywołujących przy tym zmienne uczucia. Młodzi ludzie poszukują autorytetów w rodzinie. Mam tu na myśl ważną rolę rodziców lub ważnych życiowo naszych opiekunów. Dzieci widzą autorytet w swoich rodzicach. Obserwują i naśladują swoich rodziców, opiekunów. To duża ich odpowiedzialność. Dzieci i młodzież potrzebują autorytetów, wzorów do naśladowania. Młody człowiek, jeżeli nie znajduje ich ani

w domu, ani w szkole, to opiera się często na tzw. autorytetach społecznych. Według badań przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej w roku 2009 niemal trzy czwarte respondentów uznała, iż posiadanie w życiu osób stanowiących wzór do naśladowania pełni dla nich bardzo ważną rolę. Analiza wyników badań wykazała, że 52% Polaków za wzór uznaje własnych rodziców. Co szósty ankietowany wymienił Jana Pawła II jako osobę, która wywarła znaczący wpływ na jego życie. Dalsze odpowiedzi oscylowały wokół postaci: dziadków (6%), nauczycieli, wychowawców, profesorów (6%) oraz współmałżonków (6%). Jedynie nieliczni wskazywali osoby publiczne lub postaci historyczne, przyjaciół, rodzeństwo czy też przełożonych (Komunikat z badań. Wzory i autorytety Polaków 2009).

Dziś, z własnej praktyki zawodowej wnioskuję, że niewiele się chyba zmieniło. To, co jest budujące, to to, że młodzież szuka autorytetu i każdy go ma, znajduje swoich, którzy są wzorem. Młodzież z Korczaka ma także za wzór swojego patrona szkoły.

Absolwent VI LO im. Janusza Korczaka wzoruje się na Korczaku i w ankietach można zwrócić uwagę, że ten autorytet przekłada się na model absolwenta.

Absolwent VI LO jest wszechstronnie wykształcony, umiejętnie wykorzystuje nabytą wiedzę i zdolności, odznacza się ambicją, kreatywnością i posiadaniem różnorodnych zainteresowań, jest osobą ciekawą świata, jest komunikatywny – sprawnie posługuje się zarówno językiem ojczystym jak i językami obcymi, umiejętnie porusza się we współczesnym, z informatyzowanym świecie, z szacunkiem odnosi się do każdej osoby, zna i przestrzega obowiązujące w społeczeństwie normy i reguły, jest osobą przedsiębiorczą, a zarazem aktywną w życiu społecznym – chętnie angażuje się w pomoc innym ludziom oraz we współpracę z różnymi instytucjami, ośrodkami nauki itp., konsekwentnie realizuje wyznaczone przez siebie cele życiowe, jest świadomy swojej dalszej drogi rozwoju zawodowego i gdy potrzebuje wsparcia i pomocy, to nie boi się o to prosić. Dobrze, że młodzi ludzie szukają autorytetu i go znajdują, i jest to

raczej proces niż jeden wybór. Młodość jest wrażliwa na dobro i piękno. Jest otwarta na doświadczenie i wie, że autorytet musi mieć to coś i tego czegoś szuka i znajduje. Bo warto mieć wzór do naśladowania, by później, w niedalekiej przyszłości, samemu być wzorem, autorytetem.

N.N.: Czy, według Pana, wszechobecność telefonów komórkowych i ich intensywne używanie ma wpływ na młodych ludzi? Jaki jest to wpływ: pozytywny czy negatywny?

P. A. M.: Kiedyś były powszechne gazety, czasopisma. I wielu z naszych rodziców pamięta, jak nie było telefonów komórkowych, jak nie było Internetu. Aby uzyskać jakąś informację, należało kupić gazetę, pójść do biblioteki, skorzystać z encyklopedii i innych książek naukowych. Potrzebowaliśmy więcej czasu na poszukiwanie i uzyskanie informacji. Mieliśmy czas. Czas na zastanowienie się, na zateśknienie za drugim człowiekiem, zanim się spotkało i porozmawiało. Docenialiśmy każdą minutę spotkania. To były piękne czasy, choć zdaje sobie spr-

wę, że dla niektórych młodych ludzi to, co teraz powiedziałem, może wydawać się nie do przeskokienia. No, ale tak było. Dziś, w dobie Internetu, powszechnych telefonów komórkowych, szybkich możliwości sprawdzenia wiadomości z drugiego końca świata jesteśmy bombardowani wieloma informacjami i zewnętrznymi bodźcami. Młodość, ale i dorośli, ponoszą tego pewne koszty. Dziś nie tylko aktualne jest pytanie, jaki ma to na nas wpływ. Dziś my wszyscy powinniśmy i musimy nauczyć się z tym żyć i to regulować. Takie rzeczy uzależniają nas, co widzę m.in. na lekcjach, które prowadzę. Telefon włączony, zawsze gotowy uczeń, by sprawdzić, czy otrzymał jakąś wiadomość. Ciągłe w gotowości. I często zastanawiam się, gdzie jest ten młody człowiek; czy na lekcjach, czy też z tym kimś, kto jest po drugiej stronie ekranu. A przecież warto wyłączyć od czasu do czasu telefon, telewizor i spróbować otworzyć się na inne zmysły, które przecież cierpią na tym, a my razem z nimi i to czasem nieświadomie. Może warto, jak to proponuje się w jednym z programów profilaktycznych, „wylogować się do

życia” i zacząć żyć trochę inaczej, mając czas na pracę – naukę, czas na kontakt z bliskimi w realnym świecie i czas na odpoczynek. Dzisiejszy młody człowiek ma wiele pokus i wyzwań. Nie macie łatwo, ale można rozsądnie i odpowiedzialnie z tymi urządzeniami żyć. Potrzeba jest się tego nauczyć. I wierzę, że może na początku to będzie trudne, wręcz nie do pokonania – ta pokusa sięgania cały czas po telefon, ale zaufajcie mi; da się i warto. Warto wylogować się do życia i być ciałem i duszą, na żywo z drugim człowiekiem. To procentuje. Natomiast jak wyłączamy telefon lub go zapominamy i przez to czujemy silny niepokój czy wręcz spadek nastroju, to może skorzystać z konsultacji z pedagogiem lub psychologiem w szkole i zapytać się, jak można sobie z tym poradzić... bo może wpadliśmy w pułapkę uzależnienia i wtedy może to mieć na nas negatywny wpływ, na nasze relacje z drugim człowiekiem. Telefon jest po to, by z niego skorzystać. Dlatego też korzystajmy z tego świadomie i odpowiedzialnie.

N.N.: Jakiej rady udzieliłby

Pan osobie, która zapytałaby Pana o to, jak sobie radzić ze stresem?

P. A. M.: Stres towarzyszy nam przez całe życie. Ważne, by nie był chronicznym, czyli by nie było tak, że stres towarzyszy nam cały czas: rano, po południu i wieczorem. Wówczas dochodzi do różnych przykrych stanów w naszym organizmie. Stres nie tylko może być negatywny, ale też może być pozytywny i nas wtedy mobilizuje, np. do nauczania się na sprawdzian. W dobie pandemii, ale nie tylko, warto zadbać o to, by stres nas nie paraliżował. Warto zadbać o odpowiednią dietę, warto wyłączyć telewizor, zrobić sobie przerwę od sprawdzania wiadomości o koronawirusie (covid-19) – bo to dobra strategia. Zadzwoń do koleżanki lub kolegi albo kogoś z rodziny, żeby usłyszeć znajomy głos. Zrobić sobie spotkanie wideo, aby poczuć bliższą więź, kiedy nie można spotkać się osobiście, to pomaga. Na pewno należy poszukać rzeczy, które nas relaksują i ćwiczeń, które lubimy. Wszyscy odczuwamy stres i niepokój. Należy pamiętać, by sobie wyznaczać cele i planować każdy dzień.

Przemyśleć, o której wsta- sterstwo Zdrowia.
niesz, co zjesz i o której pój-
dziesz spać. W miarę mo - **N.N.:** Dziękuję za rozmowę.
żliwości spać 8 godzin na do-
bę. To dobra praktyka, którą **P. A. M.:** Dziękuję.
poleca także Światowa Orga-
nizacja Zdrowia – WHO i Mini-

Jeśli doświadczasz problemów emocjonalnych
i chciałabyś/chciałbyś uzyskać poradę lub wsparcie, poniżej
znajdziesz listę organizacji oferujących profesjonalną pomoc -
zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

**W SYTUACJI BEZPOŚREDNIE-
GO ZAGROŻENIA ŻYCIA,
DZWOŃ NA NUMER 997 LUB
112.**

Poniższe zestawienie nie wyczer-
puje listy wszystkich organizacji
i numerów telefonu, pod który-
mi można uzyskać pomoc w
trudnych emocjonalnie sytu-
acjach.

**Ogólnopolskie Pogotowie dla
Ofiar Przemocy w Rodzinie
"Niebieska Linia"**

na uzyskać wsparcie psycholo-
giczne, informacje na temat
przeciwdziałania przemocy
w rodzinie, w tym o istniejących
możliwościach prawno-procedu-
ralnych oraz lokalnych placów-
kach pomocowych. Infolinia
czynna przez całą dobę.

Telefon: 800 12 00 02

**Infolinia wsparcia psy-
chicznego w ramach Tele-
fonicznej Informacji
Pacjenta NFZ:**

Za pośrednictwem infolinii moż-

Bezpłatny, całodobowy numer

Telefonicznej Informacji Pacjenta, pod którym należy poprosić konsultanta o połączenie z psychologiem. Telefon przeznaczony dla osób w kwarantannie, leczących się z powodu koronawirusa lub odczuwających stres z powodu sytuacji epidemicznej.

Telefon: 800 190 590

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

Ogólnopolski, anonimowy i bezpłatny telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Telefon: 116 111.

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci:

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprze-

moc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Telefon: 800 100 100

Telefon dla Kobiet Doświadczających Przemocy:

Bezpłatne, anonimowe wsparcie prawne i psychologiczne dla kobiet doświadczających przemocy - psychicznej fizycznej, ekonomicznej i seksualnej - w rodzinie i poza nią. Przy telefonie dyżurują ekspertki Feminoteki, od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-20:00.

Telefon: 888 88 33 88

Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet:

Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Połączenia z numerami telefonów pomocowych Fundacji są płatne według taryfy operatora. Przedstawiciele Centrum

mogą oddzwonić, jeśli jest taka potrzeba.

Telefon: 600 070 717

W czwartki między godz. 11:00-16:00 można skorzystać także z pomocy prawnej.

Telefon: 22 621 36 37

Stowarzyszenie Lambda. Ogólnopolski telefon zaufania dla osób LGBT+:

Telefon Zaufania jest kierowany do osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich. Porady udzielane są anonimowo. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 18:00-21:00.

Telefon: 22 628 52 22

Fundacja Trans-Fuzja

Ogólnopolska organizacja pozarządowa działająca na rzecz osób transpłciowych. Trans-Fuzja prowadzi grupy wsparcia, konsultacje psychologiczne dla osób transpłciowych oraz dla ich bliskich. Udziela także porad prawnych.

Telefon: 22 658 18 02

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania:

Bezpłatna infolinia dla osób z problemem narkomanii: osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich. Telefon czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00, z wyjątkiem świąt państwowych. Pod numerem można otrzymać m.in. informacje na temat systemu interwencji, leczenia i adresów konkretnych placówek

Telefon: 800 199 990

Zranieni w Kościele:

Telefon wsparcia dla pełnoletnich osób, które doświadczyły przemocy seksualnej w Kościele, czynny we wtorki w godz. 19:00-22:00. Osoby poniżej 18 lat, powinny zadzwonić pod numer **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116111**.

Lena Leszczyńska

Jak rozmawiać, by się porozumieć?

Komunikacja jest nieodłącznym elementem naszego życia codziennego. Posługujemy się nią praktycznie nieustannie, szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy mamy do tego sporo narzędzi w postaci mediów społecznościowych. Jednak mówienie to nie wszystko, zatem co musimy zawrzeć w naszej wypowiedzi, by zostać zrozumianym? Co składa się na nasz kontakt z drugą osobą i ma duże znaczenie na odbiór naszych słów?

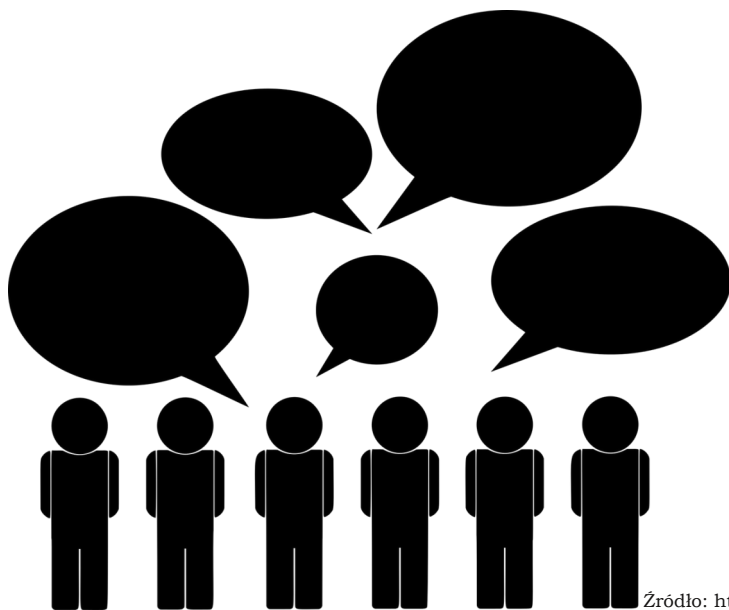
Według mnie prawidłowy dobór słownictwa odgrywa kluczową rolę w komunikacji międzyludzkiej. Kiedy posługujemy się terminologią naukową, trudną do przyswojenia dla odbiorcy, który nie miał nigdy styczności z tematem, o którym mu opowiadamy, nie będzie raczej skłonny do słuchania naszej wypowiedzi, ponieważ jej nie rozumie. Nasz słuchacz nie będzie miał poczucia równości między nami, dlatego warto zadbać o to, by mówić językiem dostosowanym do danej sytuacji. Inaczej rozmawiamy ze znajomymi, a inaczej z dorosłymi, właśnie po

to, by zostać lepiej odebrany-
mi. Z kolei gdy mówimy w sytuacji formalnej językiem potocznym, możemy wyjść na osoby niekompetentne, a tym samym niewiarygodne, ponieważ nasze słowa nie odzwierciedlają tego, o czym mówimy.

Następnym istotnym elementem rozmów są nasze: głos, sytuacja, artykulacja oraz gestykulacja. Zazwyczaj już intuicyjnie staramy się dopasować nasz ton głosu oraz gesty do tego, o czym informujemy drugą osobę, lecz gdy nasze ruchy nie są spójne z mową, nasi odbiorcy po pierwsze nie rozumieją nas

przez to, że zastanawiają się, co nasze czynności oznaczają, a po drugie postrzegają nas jako ludzi nieszczerych albo nienaturalnych. Podobnie jest z głosem i artykulacją. W naszym głosie bardzo często ujawniają się emocje, które przez każdego są odbierane inaczej, dlatego mogą modyfi-

pozostaje dla nas obojętna. Ostry ton odbierany jest jako krytyka, naskok, agresja. Podczas uspokajania kogoś także tembr naszego głosu stanie się łagodniejszy i spokojniejszy. Artykulacja, czyli sposób, w jaki wypowiadamy słowa, także może zmieniać ich sens. Ciche i niewyraźne



Źródło: <https://pixabay.com>

kować znaczenie naszych słów. Gdy mówimy za szybko, słuchacze w pewnym momencie stracą pojęcie, co tak naprawdę chcieliśmy przekazać, ale i na odwrót - kiedy mówimy zbyt wolno, nasze słowa stają się nudne, zniechęcające. Barwa głosu również nie

mówienie albo nieprzywiązywanie wagi do wypowiedzi. Ponadto mówiąc z "kamienną twarzą", automatycznie stajemy się mniej komunikatywni.



Źródło: <https://pixabay.com>

Ostatnim przykładem jest sytuacja, w której przedstawiamy nasze myśli, ponieważ jedno i to samo zdanie może inaczej zabrzmieć, kiedy wypowiadamy je żartobliwie w gronie przyjaciół, a inaczej, kiedy mówimy je w szkole, wśród nauczycieli. Każdy z przedstawionych przeze mnie segmentów jest zależny od tego, w jaki sposób postrzega je nasz odbiorca, zatem jak tak naprawdę zostać dobrze zrozumianym?

Pytać, rozmawiać, dyskutować ze sobą. Nie rozumiejąc, co adresat ma na myśli, pytajmy go o to po prostu. To pozwoli nam odkryć, co chciał faktycznie nam przekazać, dzięki czemu odbierzemy jego słowa w ten sam sposób,

w jaki chciał nam je zakomunikować albo przynajmniej postaramy się je ujrzeć w podobnym świetle. Jeśli natomiast to my kierujemy do kogoś swoją wypowiedź, a widzimy, że słuchacz jest zakłopotany po tym, co usłyszał, zapytajmy go, jak on rozumie nasze słowa, ponieważ może się okazać, że zrozumiał je odmiennie od naszego zamysłu.

Uważam, że właśnie to jest najważniejsze w efektywnej komunikacji. O to w niej właśnie chodzi, byśmy rozumieli siebie wzajemnie, a nie jest to możliwe bez poznania tego, co druga strona o tym sądzi lub jak to interpretuje. Wymiana swoich myśli, jak i doświadczenia, jest właśnie istotą rozmowy, w której chodzi o to, by pojmować swoje słowa, a tym samym mieć z nich użytek.

Paulina Kot

Święta po skandynawsku

Coraz bardziej czuć świąteczny klimat, a co za tym idzie - zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. O tym, jak wyglądają świąteczne tradycje w Polsce, raczej każdy wie. Ale jak wyglądają w chłodnej Skandynawii?

W Szwecji pierwsze grudniowe święto zaczyna się już 13 dnia tego miesiąca. Obchodzony jest wtedy dzień św. Łucji. Inaczej ten dzień jest zwany Świętem Światła. Zwykle Łucją zostawała najstarsza córka w rodzinie. Do jej zadań należało obudzenie rodziny, w tym czasie śpiewała włoską piosenkę "Santa Lucia", oraz poczęstowanie rodziców kawą, czerwonym grzanym winem a także pszennymi bułeczkami z szafranem zwanymi "lussekatter". Dziewczynka była ubrana na biało i nosiła na głowie wianek z zapalonymi świecami. Teraz jednak tradycja uległa pewnej zmianie. Co prawda wciąż pozostaje dziewczynka przebrana za patronkę święta, jednakże orga-



Źródło: <https://nadfiordami.pl>

nizowane są pochody właśnie z nią na czele. Panienki, które za nią podążają, niosą w rękach tak samo zapalone świece.

Samo Boże Narodzenie na północy trwa o wiele dłużej niż w Polsce. W Skandynawii jest obchodzone w okolicach miesiąca. Duńczycy, Szwedzi oraz Norwegowie nazywają okres świąteczny: jul. Słowo to pochodzi od pogańskiego święta zwanego Yule, które było świętem, podczas które-

go celebrowano przesilenie zimowe.

Najważniejszą duńską tradycją jest wieniec adwentowy, który posiada cztery świece. Każda z nich jest zapalana co niedzielę, aż do świąt. Advent jest obchodzony wyjątkowo uroczyście.

się od bombek, jakich używamy w Polsce. Są to instrumenty muzyczne. Choinkę można też przystroić pierniczkami bądź owocami.

Przybliżyłam Wam szwedzkie Święto Światła oraz duński advent wraz ze świętami Bożego Narodzenia, to teraz



Źródło: <https://kieruneknorwegia.pl>

Duńczycy nie są zwolennikami światełek na choince, a zwłaszcza kolorowych, więc można zobaczyć świece także na choince. Samo drzewko jest przystrajane wstążkami w barwach duńskiej flagi. Figurki, którymi są przystrajane choinki, znacznie różnią

zajmijmy się czymś nieco starszym. W jaki sposób dawne ludy skandynawskie obchodziły ten czas? Mitologia nordycka jest dosyć charakterystyczna, każdy z Was zapewne zna takich bogów jak: Thor, Loki czy chociażby Odyn. Bogów i bogiń jest

o wiele więcej, ale zajmijmy się jednym z synów Odyna i Friggi, Baldurem. Frigga, widząc, że jej synowi coś zagraża, rozkazała złożyć wszystkim przedmiotom we wszechświecie przysięgę, że nie skrzywdzą Baldura. Jednak zapomniała o jemiolu. Wszyscy bogowie, podziwiając "odporność" syna Odyna na jakąkolwiek krzywdę, rzucali w niego mieczami, toporami, włóczniami i każdą inną bronią, jaką mieli pod ręką. Jednakże przyglądał się temu Loki, który czuł ogromną zazdrość, gdy syn jego brata krwi był podziwiany, a jego dzieci - uważane były za potwory, które zasługiwały na odizolowanie. Loki był bardzo inteligentnym bogiem i równie przebiegłym. Dowiedziawszy się o jemiolu, zwrócił się do Höda, ślepego brata Baldura. Dał mu strzałę wykonaną z jemioli, a on tak się ucieszył, że ktoś dał mu broń, ponieważ zwykle tego nie robiono ze względu na jego ślepotę, że postanowił wystrzelić strzałę. Los chciał, że trafiła ona w Baldura i zabiła go. Loki uciekł i ukrywał się pod postacią olbrzymki, jed-

nak został złapany. Postanowiono, że zostanie przywiązany do skały w jaskini. Pewne wersje podają, że materiałem, który umożliwił unieruchomienie go, były łańcuchy, a inne mówią o jelitach jego synów. Nad jego głową zwisał wąż, którego jad miał sączyć się na twarz Lokiego, jednak była przy nim jego wierna żona, Sigyn. Trzymała ona misę, do której skapywał jad zwierzęcia. W ten sposób chroniła twarz swojego męża.

Ale to nie był koniec "życia" Baldura. Skandynawowie wierzyli, że po Ragnaröku, który był kresem wszystkiego zaczynającym nowy początek, Baldur odrodzi się tak samo jak odradza się słońce w czasie każdego przesilenia zimowego, które, jak już mówiłam, nazywane było Yule. Stąd wzięła się tradycja przyozdabiania domów i mieszkań właśnie jemiolą.

Gabriela Stajno

Czy święty Mikołaj istnieje?

Na kilka dni przed świętami postanowiliśmy sprawdzić, kto w tym roku spodziewa się odwiedzin świętego Mikołaja i czy opowieści o nim rozbudzają wyobraźnię naszych rówieśników.

Wiedzeni takimi pobudkami zadaliśmy kilka prostych pytań naszym kolegom i koleżankom z różnych klas. Ich odpowiedzi prezentujemy poniżej. Zapraszamy do lektury.



Fot. Marlena Bukowiec

Kacper, 1D

Reporterką: Cześć, mogę przeprowadzić z tobą wywiad na temat Świętego Mikołaja?

Kacper: Tak.

R: Czy według Ciebie Święty Mikołaj istnieje?

K: Po części tak, ponieważ wierzę, że Święty Mikołaj istnieje i mieszka w Finlandii, ale nie wierzę, że lata saniami

i rozdaje prezenty.

R: Co byś chciał dostać na święta?

K: Na święta chciałbym dostać coś wyjątkowego.

R: Myślisz, że zasłużyłeś na prezent w tym roku?

K: Oczywiście, że tak.

R: Ostatnie pytanie: co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

K: Ze świętami Bożego Narodzenia kojarzy mi się ciepła, domowa atmosfera, śnieg za oknem, śpiewanie kolęd, choinka i jej ubieranie, świeczki o zapachu jabłka z cynamonem, jedzenie i jego zapach oraz rodzina.

R: Dziękuję za rozmowę.

Lucja, 1B

Reporterka: Czy według Ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Lucja: Tak, istnieje. Ja wierzę w Świętego Mikołaja, który jest w reklamach.

R: Co byś chciała dostać na święta?

L: Na święta chciałabym dostać nauczanie zdalne.

R: Myślisz, że zasłużyłaś na prezent w tym roku?

L: Tak. Według mnie każdy zasłużył, ponieważ wszyscy mają w życiu ciężkie chwile i zasługują na szczęście.

R: Co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

L: Ze świętami kojarzy mi się chodzenie po sklepach w poszukiwaniu idealnej kurtki zimowej, dobre jedzenie, pierogi, sernik bez rodzynek, mandarynki i film „Kevin sam w domu”.

R: Dziękuję za rozmowę.

Małgosia, 1E

Reporterka: Czy według Ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Małgosia: Nie wierzę w Mikołaja, ale lubię ideę samego święta.

R: Co byś chciała dostać na święta?

M: Na święta w prezencie chciałabym dostać książki.

R: Myślisz, że zasłużyłaś na prezent w tym roku?

M: Tak.

R: Co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

M: Ze świętami kojarzy mi się spędzanie czasu z rodziną, klimat serdeczności i czułości oraz jedzenie.

R: Dziękuję za rozmowę.

Dominika, 3DSP

Reporterka: Czy według Ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Dominika: Oczywiście.

R: Co byś chciała dostać na święta?

D: Na święta chciałabym dostać dużo miłości, przytulasa od ludzi, których kocham i dużo czasu.

R: Myślisz, że zasłużyłaś na prezent w tym roku?

D: Nie wiem, to Mikołaj powinien oceniać.

R: Co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

D: Ze świętami Bożego Narodzenia kojarzą mi się pierniki i ich zapach oraz mandarynki.

R: Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra, 3DG

Reporterka: Czy według ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Aleksandra: Pewnie.

R: Co byś chciała dostać na święta?

A: Głośniki estradowe.

R: Myślisz, że zasłużyłaś na prezent w tym roku?

A: Nie.

R: Co kojarzy ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

A: Ze świętami kojarzy mi się śnieg, prezenty, świąteczna atmosfera.

R: Dziękuję za rozmowę.

Karolina, 2E

Reporterka: Czy według Ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Karolina: Nigdy się nad tym nie zastanawiałam, ale to zależy od tego, jak rozumiemy magię świąt.

R: Co byś chciała dostać na święta?

K: Chciałabym dostać interesujące książki.

R: Myślisz, że zasłużyłaś na prezent w tym roku?

K: Myślę, że raczej tak.

R: Co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

K: Ze świętami kojarzy mi się magia świąt, klimat, śnieg, jemiola, Święty Mikołaj oraz wieniec adwentowy.

R: Dziękuję za rozmowę.

Patryk, 3BG

Reporterka: Czy według ciebie Święty Mikołaj istnieje?

Patryk: Nie istnieje.

R: Co byś chciał dostać na święta?

P: Na święta chciałbym dostać poczucie spełnienia, spokój oraz spełnienie marzeń.

R: Myślisz, że zasłużyłeś na prezent w tym roku?

P: Myślę, że każdy zasłużył.

R: Co kojarzy Ci się ze świętami Bożego Narodzenia?

P: Ze świętami kojarzy mi się choinka, spotkanie rodzinne, kolędy, miły nastrój oraz przejadanie się rybami i potrawami świątecznymi.

R: Dziękuję za rozmowę.

Mól Książkowy

Literatura skarbnicą wiedzy o człowieku

Człowiek jest tematem wielu dzieł literackich. Jego psychika, motyw działania i pasje interesowały pisarzy, którzy poświęcali mu rozliczne dzieła, czyniąc je studium wiedzy o kolejnych pokoleniach ludzi. Dzięki takim utworom dowiadujemy się, jacy jesteśmy, potrafimy określić i nazwać swoje pragnienia oraz ambicje, zorientować się, dokąd zmierzamy w życiu. Literatura jest bez wątpienia skarbnicą wiedzy o naszych przodkach i o nas samych.



Źródło: <https://zufi.pl>

Charles Dickens głównym bohaterem "Opowieści wigilijnej" uczynił człowieka, który najbardziej cenił sobie pieniądze. Dla nich gotowy poświęcić był rodzinne ciepło i zrezygnować z miłości. Wizyty duchów uświadały jednak Ebenezerowi Scrooge'owi,

że tak naprawdę brakuje mu bliskości i szczerzej troski ze strony najbliższych. Samotność, jakiej doświadczył, będąc dzieckiem, sprawiła, że w obawie przed ponownym odrzuceniem nie angażował się w relacje z innymi, stronił od ludzi. Kiedy Ebenezer uświadomił sobie, co może się z nim stać i jak wyglądać ma jego śmierć, odmienił swoje życie - zaczął pomagać potrzebującym, podwyższył pensję Bobowi Cratchitowi, swojemu pracownikowi, i zaczął cieszyć się miłością rodziny.

Scrooge jest doskonałym przykładem człowieka, dla którego zawsze ważne i bliższe - choć nieuświadomione - były i są takie wartości, jak: miłość i rodzina, a szczęście zapewnić mu mogą altruizm i obecność kogoś, na kim mu zależy.

Także podróż Małego Księcia przynosi bohaterowi powieści Antoine`a de Saint-Exupery`ego i nam, jego czytelnikom, nieocenioną wiedzę o ludziach. Na planecie Króla dowiadujemy się, że człowiek lubi sprawować władzę i potrzebuje jej, by poczuć się kimś ważnym. Na asteroidzie Próżnego - że wielu z nas pożąda poklasku i aprobaty. Jesteśmy spragnieni pochwał - to one czynią nas pozornie szczęśliwyszymi. Bankier jest z kolei przykładem na to, że jako ludzie jesteśmy łakomi wielkich majątków, nawet wtedy, kiedy nie mogą należeć do nas. Wymienieni wyżej są dowodami na to, że nie jesteśmy idealni. Mimo to znajomość Małego Księcia z lisem pokazuje nam, jak wielką wartością dla człowieka są lojalność i przyjaźń, które czynią go szczęśliwym

i nadają sens jego życiu.

Balladyna jest natomiast dziewczyną, która dla władzy zdolna jest zrobić i poświęcić wszystko, nawet posunąć się do zbrodni. Jej czyny świadczą o tym, że my, ludzie, potrafimy być bezwzględni i okrutni w dążeniu do zaspokajania egoistycznych zachcianek. Zabójstwa dokonane na siostrze, Alinie, a później na Grabcu czy Kistrynie oraz rozkaz zamordowania Pustelnika i Kirkora, swojego męża, powodują, że z dużym rozczarowaniem oceniamy samych siebie, bowiem drzemia w nas, ludziach, olbrzymie pokłady zła, którego konsekwencje kiedyś będziemy musieli ponieść.

Zastanawiając się nad tym, co jest istotą człowieczeństwa, warto czytać książki napisane zarówno w czasach nam współczesnych, jak i dawno minionych. Są one skarbnicą wiedzy o człowieku, którego natura, mimo głębokich zmian cywilizacyjnych, zmieniła się w stopniu bardzo niewielkim.

Dominika Zięciak

Nieprzyjazny New York, New York, czyli katowicka „Antygona w Nowym Jorku”

„Chcę być częścią tego Nowego Jorku, Nowego Jorku... !” - radośnie śpiewał swego czasu Frank Sinatra, na zawsze odmalowując nam przed oczami obraz miasta, które nigdy nie śpi: miejsca pięknego, tętniącego życiem, idealnego dla szukających odmiany włóczęgów. W jego ustach Nowy Jork brzmi jak definicja rajy na ziemi, gdzie każdy znajdzie swoje miejsce, gdzie odniesienie sukcesu jest łatwe, sprawia przyjemność.

„New York, New York” otwiera sztukę wystawianą przez Teatr im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach, jednak już sama ta piosenka – tym razem w wykonaniu niepokojącym, zupełnie jakby śpiewającą kobietę przepęłniała najczystsza rozpacz – przyprawia o gęsią skórę. To świetny początek dla „Antygony w Nowym Jorku” w reżyserii Filipa Gieldona, bo idealnie pokazuje, jak niegościnnie to miasto jest dla najbardziej



Źródło: www.slaskie.travel

stygmatyzowanych jego mie - szkańców, grających w przed - stawieniu pierwsze skrzypce.

Cóż, to o Nowym Jorku mo - wa. Można rzec: Central Park, czasy współczesne. W cen - trum uwagi znajduje się ław - ka, stanowiąca dla dwójki imigrantów – Polaka - Pchełki i rosyjskiego Żyda - Saszki – jedyne mieszkanie w niego - ścinnym kraju. Towarzyszą im inni bezdomni, między in - nymi Portorykanka imieniem Anita, której cały dobytek mieści się w wózku sklepo - wym; to w jej osobistej trage - dii widz odnajduje pierwszą z zębatek, której rozkręcenie powoduje wprowadzenie w ruch całej fabularnej maszyny. Wraz ze śmiercią ukochanego Johna w życiu kobiety nastę - puje załamanie; jej głównym celem staje się pochowanie mężczyzny z godnością, wśród towarzyszy z parku, jak naj - dalej od nieoznakowanego grobu na więziennym cmen - tarzu. Ten wątek naturalnie przywodzi nam na myśl an - tyczną tragedię Sofoklesa – „Antygonę”, o której mowa jest przecież w tytule sztuki.

To nie jedyne nawiązanie do antycznego teatru. Na szcze -

gólną uwagę zasługuje zasto - sowanie przez autora, Janusza Głowackiego, kilku zasad, które ustalono jeszcze w starożytności. Na scenie widzimy najwyżej trzech bo - haterów jednocześnie, zacho - wana zostaje zasada trzech jedności: większość scen roz - grywa się wokół ławki Pchełki w Central Parku (tylko raz bohaterowie udają się na mo - lo, by wydostać ze stosu tru - mien ciało Johna), widziana przez nas akcja dotyczy jed - nego głównego wątku, a każ - dy z bohaterów ma na niego konkretny wpływ. Przy odpo - wiedniej interpretacji możemy nawet dojść do wniosku, że katowicka „Antygona (...)” ma swój chór – jednoosobowy, w postaci policjantki, co jakiś czas wtracającej do fabuły kilka słów o bezdomnych, czy akcji oczyszczania parku.

Postaci są zresztą świetnie wykreowane przez wyśmien - tych aktorów. Wielkie brawa należą się Krystynie Wi - śniewskiej za tak niesamowi - cie trafne rozchwianie emocji Anity, Jerzemu Głybinowi za Pchełkę, a Wiesławowi Sławi - kowi za Saszę – wszyscy oni bez mała skradli moje serce,

tak samo jak Ewa Leśniak, przekonująco wcielając się w rolę Policjantki. Równie fantastycznie zaprezentowała się Milena Staszuk w jakże niepokojącej roli Ciała. Każdy z tych bohaterów jest wyjątkowy, ma oryginalny charakter, powołano go do życia z kartek scenariusza, wtle-

rzyć się samej fabule. Wspomniany już wcześniej wątek chowania ciała bezdomnego jest oczywiście ważny i wskazuje istotny temat do dyskusji, czy samodzielnych we - wnętrznych przymyśleń: w końcu czymże jest godność ludzka? Czy ten temat dotyczy nas także po śmierci?



Źródło: www.teatrlaski.art.pl

czając mu w żyły najprawdziwszą krew.

Prosta scenografia Adrianny Gołębiewskiej także zachwyca. Drzewa, ławka, śmietnik, zgeometryzowany pejzaż miasta w tle – stanowią idealny obraz miejsca, w którym rozwijała się historia trójki bezdomnych. To trzeba zobaczyć! Warto nieco dokładniej przyj-

Czyje prawa są ważniejsze: ludzkie czy boskie? Ale to nie jedyny fragment warty zastanowienia. Przez większą część spektaklu jest on bowiem zaledwie pretekstem do zastanowienia się nad dużo bardziej przyziemną kwestią: nad sytuacją bezdomnych i imigrantów, nad ich samotnością, nad używkami będącymi

jedyną drogą ucieczki od przeżywanego dramatu, nad nieporadnością władz, które nie mają już pomysłów, co z takimi bezdomnymi zrobić. Na tej płaszczyźnie także warto rozważyć temat ludzkiej godności: czym jest i czy w ogóle możemy o niej w takich przypadkach mówić? Jak na jej postrzeganie wpływa nasza życiowa sytuacja? Jak staramy się ją pokazywać, by w oczach innych wyjść na godniejszych?

Jest jedna rzecz, która mocno przykuwa uwagę widza: to brak cenzury. Wulgaryzmy leją się z ust bohaterów jak woda, co – wbrew pozorom – działa na korzyść sztuki. W dzisiejszych czasach teatr przestaje być zlepkim wyszukanych słów i zabawnych alternatyw dla przekleństw. Teraz liczy się autentyczność, a bezdomni w „Antygonie...” są autentyczni. Ciężko oczekiwać od nich salonowego słownictwa, w zamian mamy szeroki wachlarz wulgaryzmów, bo je właśnie możemy usłyszeć w towarzystwie okupujących parkowe parki ludzi.



Źródło: www.teatrslaski.art.pl

„Antygoną w Nowym Jorku” to sztuka niebanalna i dająca do myślenia. Odważnie podejmuje wiecznie żywe problemy, które zauważono w starożytności wraz z powstaniem pierwszych ludzkich społeczności. To historia, która zabawnymi dialogami zmusza widza do śmiechu, a ich drugim dnem do głębokiego, być może pełnego rozpaczy namysłu. Wbrew pozorom idealnie nadaje się na okres przedświąteczny, gdy różnice pomiędzy społecznymi grupami są szczególnie widoczne. Gdyby ktoś zapytał mnie o zdanie, bez wątpienia poleciłabym mu natychmiastowy zakup biletów i udział w tym współczesnym arcydziele, by pobudził swój umysł i swoje serce.