

# FRASZKA

Gazetka uczniów Gimnazjum Publicznego  
w Mordarce, nr 4 2013/2014

*W numerze:*

- *Jan Paweł Świąty – pamiętamy!*
- *Czy dobra komunikacja pomaga nam unikać problemów? -projekt edukacyjny realizowany przez uczniów klasy II*
- *Jak Cię widzą...czyli o kulturze osobistej*
- *Polską za 25 lat*
- *wkrótce wakacje – hura!!!*



Maj, czerwiec 2014

Oddajemy do Waszych rąk ostatni numer Fraszki. Zapraszając Was do lektury, gratulujemy sukcesów w bieżącym roku szkolnym, życzymy wspaniałych wakacji i czekamy na Was we wrześniu!

## Jan Paweł II – przyjaciel młodzieży

Niedawno przeżywaliśmy radosne chwile – Papież Polak został Świętym. Nasz uczeń z klasy II Patryk Lupa poświęcił osobie Karola Wojtyły kilka utworów poetyckich, zapraszamy do lektury

### *Droga*

Lolek,  
wujek,  
Jan Paweł II,  
błogosławiony,  
święty.  
To Twoja droga.  
Droga przez  
ból,  
cierpienie,  
trudy,  
wątpliwości,  
rozterki  
i smutki.  
Lecz także  
przez radość,  
szczęście,  
miłość ludzi,  
szacunek,  
i dobro.  
To Twoja droga.  
Droga trudna,  
lecz tak wspaniała  
i potrzebna.  
Potrzebna nam

wszystkim.  
Ludziom szczęśliwym  
i smutnym.  
Bogatym  
i biednym.  
Pewnych siebie  
i wahających się.  
Dobrym  
i złym.  
Z północy  
i południa.  
Każdemu...  
To Twoja droga.  
Droga, w której  
dałeś piękne świadectwo.  
Świadectwo rozumu,  
wytrwałości,  
wybaczenia,  
wiary,  
nadziei  
i miłości.  
Teraz jesteś  
świętym.  
I nadal

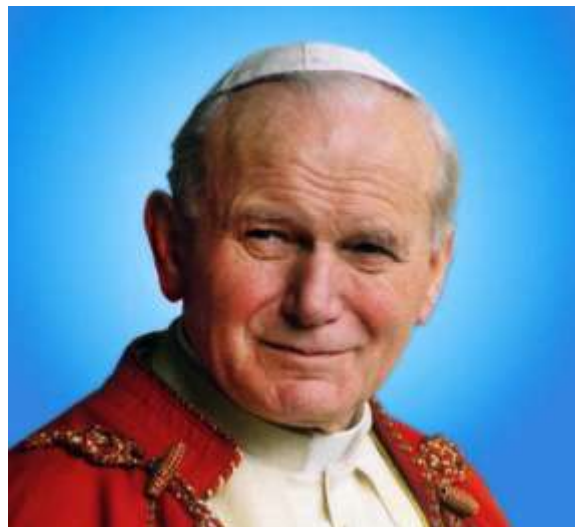
wszystkim pomagasz.  
Pomagasz, ponieważ  
na tym polega

Twoja  
droga.

## ***Pory Roku***

(według nauk Jana Pawła II)

Jeżeli ktoś lub coś  
każe ci sądzić  
że jesteś  
już u kresu  
Nie wierz w to!  
Jeśli znasz  
odwieczną miłość  
która Cię  
stworzyła  
to wiesz także  
że w twoim wnętrzu mieszka  
dusza nieśmiertelna  
Różne są w życiu  
"pory roku"  
Jeśli czujesz  
że zbliża się  
zima  
wiedz że nie jest to pora



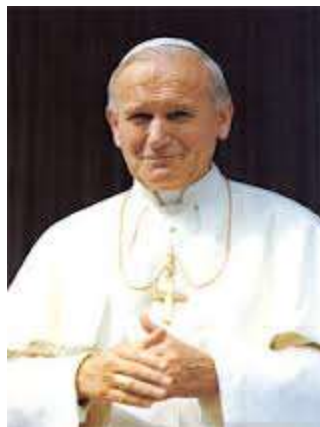
ostatnia  
Ostatnią porą  
dla twojego życia będzie  
wiosna  
wiosna zmartwychwstania  
Całość twojego życia sięga  
nieskończenie dalej  
niż jego  
granice  
ziemskie  
Czeka Cię  
niebo...

## ***Musicie***

(według nauk Jana Pawła II)

Wy musicie od siebie wymagać  
Choćby inni nie wymagali

Musicie trwać w dobrym stale  
Choćby inni nie trwali  
Musicie umieć wybaczać  
Tym co są wobec was winni  
Musicie pilnie strzec wiary  
I przekazywać ją innym  
Musicie kochać wszystkich  
Choć wszyscy kochać was nie chcą  
Musicie być przykładem  
Potrzebnym młodzieży i dzieciom  
Musicie być cierpliwi  
Gdy przyjdzie cierpieć i chorować  
Musicie zawsze przysięgę  
Daną Bogu zachować  
Musicie być radośni  
Cieszyć się i weselić  
Musicie swoją radością  
Z bliźnimi w koło się dzielić



Musicie służyć innym  
Choć będzie was to kosztować

Musicie siać dobro w około  
W czynach myślach i słowach  
Musicie szanować przyrodę  
Bo Bóg ją dla nas stworzył  
Musicie iść przez życie  
Drogą przykazań Bożych.

*Patryk Lupa, klasa II*

Ostatnio wiele miejsca poświęciliśmy problemowi komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów, w związku z tym zapraszamy do lektury kilku artykułów.

### „Nie czynź drugiemu, co tobie niemiłe”

W Kodeksie Hammurabiego obowiązywała starożytna zasada: „oko za oko, ząb za ząb”, ja jednak się z nią nie zgadzam, gdyż uważam, że we współczesnym świecie powinna obowiązywać inna, a mianowicie: ”Nie czynź drugiemu, co tobie niemiłe”. Według mnie przede wszystkim liczy się to, by nie sprawiać innym przykrości, gdyż każdy ma takie same uczucia i zawsze należy pamiętać, by ich nie ranić.

Jezus w Biblii uczył: „jeżeli ktoś uderzy Cię w jeden policzek, nadstaw mu drugi” przesłanie to jest na pewno trudne, ponieważ naturalnym odruchem większości byłaby chęć odwetu, a tu nie tylko należy powstrzymać się od rewanżu, ale jeszcze być gotowym na przyjęcie innych przykrości.

Aby udowodnić, że warto szukać pokojowych rozwiązań, posłużę się przykładem zauważonym w moim rodzinnym domu. Pewnego dnia Mateusz uderzył Rafała, gdyż bardzo się pokłócili. Jednak ku mojemu zaskoczeniu Rafał nie oddał mu tym samym, ale zaproponował wspólne zastanowienie się nad problemem. Pokłócili się o to, kto pierwszy będzie grał na komputerze. W końcu wymyślili bardzo prosty sposób na rozwiązanie tego sporu i stosują go do dzisiaj, a mianowicie grę: „papier, kamień, nożyce”. Sposób ten jest sprawiedliwy i jeśli obydwie strony dostosowują się do ustalonych zasad, to nikt nie powinien czuć się pokrzywdzony. Ten przykład obrazuje, że jeżeli obydwu stronom zależy na rozwiązaniu problemu, to wcale nie jest to trudne.

Za kolejny dowód na to, że rozwiązywane sporów bez przemocy i ranienia czyichś uczuć jest możliwe, podam przykład z literatury. W książce pod tytułem: „Pamiętnik nastolatki” opisana jest taka

sytuacja. Natka nie lubiła Agnieszki, zwykle na jej niemiłe docinki odpowiadała tym samym. Pewnego jednak razu po swojej spowiedzi, dotarło do niej, że tak nie można. Kiedy Aga znów ją zaczepiła, ta po prostu nie zareagowała. Natka pomyślała też, że powinna jeszcze odpowiedzieć miłym słowem, ale jeszcze jakoś nie mogła się odważyć, zbyt nie lubiła Agnieszki. Ten argument pokazuje, że Natalia co prawda nie rozwiązała brakiem odpowiedzi ich sporu, ale przynajmniej zapobiegła jego pogłębianiu i nie zraniła uczuć swojej koleżanki.

Kolejna sytuacja obrazująca, jak wybrnąć z konfliktu bez przemocy i niemiłych słów to sytuacja Leona i Józka zauważona przeze mnie w szkole. Otóż, Leon wziął długopis i zaczął rysować po zeszytach ćwiczeń Józka. Chłopiec bardzo się zdenerwował i miał już zamiar nakrzyczeć na swojego przyjaciela. Już miał otwarte usta, już miał na czubku języka słowa: „jesteś głupi”, ale wtedy usłyszał jak gdyby wewnętrzny głos sumienia: „a jaki z tego będziesz miał pożytek?”. Józek powstrzymał się i wprost zapytał: „Dlaczego mi to zrobiłeś, czy cieszyłbyś się, gdybym ja Ci tak zrobił?”.

Na twarzy Leona widać było, że dotarły do niego wyrzuty sumienia, ale nie chciał się do tego przyznać i odpowiedział szybko: „Pewnie bym się cieszył. Rysuj!”- rozkazał. Józek popatrzył na niego pobłaźliwie i nie odezwał się. Wówczas koledze zrobiło się głupio i z trudem po chwili szepnął: „Racja, bardzo Cię przepraszam.”. W tej sytuacji Józek mógłby zareagować agresywnie, ale tego nie zrobił. Myślę, że gdyby chłopiec tylko nakrzyczał na swojego kolegę, ten wcale by nie zrozumiał, że źle robi.

Teraz pokażę, że nie powinno się nikogo zbyt pochopnie osądzać, a za przykład posłuży mi bajka pt. „Pingwiny z Madagaskaru”. Otóż pewnego słonecznego dnia król lemurów Julian przechadzał się po swym królewskim ogrodzie, w Zoo, w Central Parku. Nagle usłyszał pod swoją stopą dźwięk łamiącego się kija. Spojrzał na ziemię i zobaczył swój ulubiony wachlarz - złamany. Bardzo się zdenerwował i zaczął krzyczeć na jednego ze swoich najwierniejszych poddanych – Morisa. Powiedział, że to jego wina, bo to on zostawił ten wachlarz na trawie. Wtedy zareagował Szeregowy i zapytał, czy to Moris złamał wachlarz. Julian zaczął się denerwować, że to przez Morisa. Szeregowy uświadomił królowi, że to on tak naprawdę zniszczył jeden ze swoich ulubionych przedmiotów. Król zrozumiał, że źle zrobił, że oskarżył swojego przyjaciela i przeprosił. Lemur przyjął przeprosiny z szerokim uśmiechem. Ta zwykła scena pokazuje nam, żeby na nikogo nie rzucać pochopnych oskarżeń. Takie coś na pewno zrani drugą osobę, w szczególności, kiedy ona nie miała z tym nic wspólnego.

Do moich rozważań o właściwym postępowaniu dołączę jeszcze jedną zauważoną przeze mnie sytuację. Ludmiła, która była dziewczyną bardzo lubianą, kiedyś niechcący rozbiła talerz na obiedzie. Trochę bała się pań kucharek, więc tylko wrzasnęła: „Proszę panią, Sara rozbiła talerz”. Sara nie

wiadomo dlaczego wzięła na siebie winę Ludmiły. Nie zostawiła tego jednak bez rozwiązania. Po lekcji podeszła do Ludmiły i zapytała, dlaczego się nie przyznała tylko zrzuciła na nią winę. Dziewczyna odpowiedziała szczerze, że się bała i nie chciała wyjść na niezdarę. Po chwili dodała „Strasznie Cię przepraszam Saro, jeśli chcesz pójść teraz i przyznam się do winy. I już nigdy nie zwałę na kogoś swojej winy.”. Sara odpowiedziała: „Zależało mi tylko na tym, byś zrozumiała, że źle zrobiłaś i chyba mi się udało”. Koleżanki odeszły roześmiane. Ludmiła zrozumiała, że popełniła błąd dzięki swojej przyjaciółce.

Uważam, że przysłowie „Nie czynь drugiemu, co tobie niemiłe” zawsze było, jest i będzie aktualne. Zranić drugą osobę można naprawdę przypadkiem, dlatego zawsze należy zastanawiać się tym, co mówimy. Nawet jeśli zdarzy się nam zrobić komuś przykrość, to od razu trzeba przeprosić. Sądzę jednak, że „przepraszam” nie leczy od razu rany, ale na pewno ją załagodzi i jeśli przeprosiny będą szczerze, to na pewno się nam uda albo pokojowo rozwiązać konflikt, albo przynajmniej nie dopuścić do jego rozognienia. Pokażemy tym samym, że zależy nam na naszych przyjaciółach, a także może nawet na nie lubianych kolegach, gdyż Jezus nawoływał, by modlić się za swoich nieprzyjaciół.

Patrycja Dunikowska , klas IB

## **CZY DOBRĄ KOMUNIKACJĄ POMAGA NAM UNIKAĆ PROBLEMÓW?**

Projekt edukacyjny realizowany przez uczniów klasy II w roku szkolnym 2013/2014

Koordynator projektu:

**mgr Małgorzata Warzecha**

Nauczyciele wspomagający:

**mgr Alina Górszczyk,**

**mgr Małgorzata Dunikowska**

W tym roku uczniowie naszej klasy podjęli próbę odpowiedzi na pytanie „Czy dobra komunikacja pomaga nam unikać problemów”? Wiedzieliśmy, że umiejętność rozumienia innych ludzi, właściwe prezentowanie własnego zdania, nie poddawanie się wpływom innych to jedna z ważniejszych umiejętności w życiu. Podzieleni zostaliśmy na pięć grup, a praca trwała trzy miesiące. Swoje pomysły na bieżąco konsultowaliśmy z koordynatorem i nauczycielami wspomagającymi. Dzisiaj chcielibyśmy zaprezentować efekty naszej pracy.

## Komunikacja interpersonalna



**Komunikacja interpersonalna** to wymiana informacji między jej uczestnikami.

Nośnikami danych mogą być słowa, gesty, obrazy, dźwięki czy też sygnały elektryczne albo fale radiowe. Ważne jest, aby były one zrozumiałe dla nadawcy i odbiorcy.

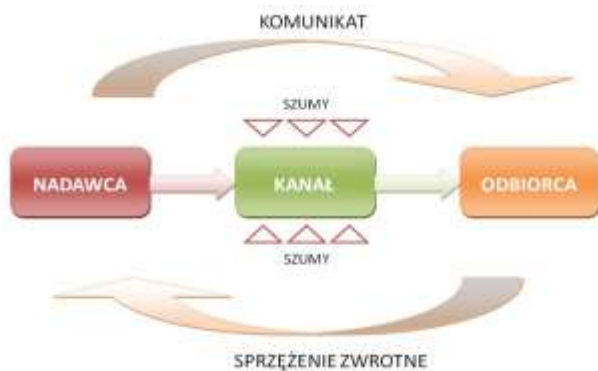
**Najważniejsze zasady dobrej komunikacji to:**

- ☉ **Poznaj samego siebie** – musimy mieć świadomość własnych celów, zamierzeń, cech, preferencji, temperamentu i motywów. Trudno oczekiwać zrozumienia ze strony innych, kiedy sami nie potrafimy zrozumieć siebie. Nadawca powinien mieć jasność tego, co chce przekazać odbiorcy.
- ☉ **Licz się z uczuciami drugiej strony** – powinniśmy zwracać uwagę na stan psychiczny, kondycję emocjonalną słuchacza. Konieczne jest, aby uwzględniać w wypowiedzi perspektywę odbiorcy i używać odpowiedniego rodzaju argumentacji.
- ☉ **Zwracaj uwagę na sens, a nie na formę wypowiedzi** - zrozumienie treści kierowanych do nas przekazów jest pełniejsze, gdy staramy się uchwycić sens całej wypowiedzi, a nie poszczególnych jej fragmentów czy słów. Zasadniczym błędem jest wrywanie poszczególnych fragmentów przekazu z całościowego kontekstu czy zwracanie przesadnej uwagi na sposób wypowiedzi.
- ☉ **Mówmy w sposób jasny, rzeczowy** - zagmatwany sposób przedstawiania swoich poglądów, nieodpowiednio dobrana treść wypowiedzi, nadmierne i przesadne używanie przenośni to częste błędy w przekazie komunikatów. Zasadniczym mankamentem jest konstruowanie długich, złożonych zdań.
- ☉ **Wspieraj słowa komunikacją niewerbalną** - należy zwrócić szczególną uwagę na spójność komunikacji werbalnej i pozasłownej tak, aby uniknąć sprzecznych lub niejasnych komunikatów.

Aby wystąpił proces komunikowania się musi być: nadawca, odbiorca, wspólny dla nadawcy i odbiorcy kod (język), kanał (środek komunikacji) i komunikat.

Brak któregoś z elementów może spowodować zakłócenia w komunikacji językowej.





### Bariery komunikacyjne

- ⊙ **Filtrowanie** – wybiórcze słuchanie
- ⊙ **Porównywanie** – ocenianie czy porównywanie siebie z rozmówcą
- ⊙ **Osądzanie**
- ⊙ **Pouczanie i rozkazywanie**
- ⊙ **Sprzeciwianie się**
  - gaszenie – wygłaszanie sarkastycznych uwag, które zniechęcają rozmówcę do kontynuowania rozmowy
  - dyskontowanie – wyliczanie wszystkiego, co może obniżyć wartość usłyszanego komplementu
- ⊙ **Przekonanie o swojej racji** – podnoszenie głosu, atakowanie, niezdolność do przyjmowania krytyki i brak zgody na inny punkt widzenia
- ⊙ **Bagatelizowanie** – obracanie wypowiedzi rozmówcy w żart lub zmiana tematu
- ⊙ **Groźenie**

### Rodzaje komunikacji

- ⊙ Komunikacja werbalna
- ⊙ Komunikacja niewerbalna

### Komunikacja werbalna

**Komunikacja werbalna** to przekazywanie informacji za pomocą wyrazów. Dużą rolę odgrywają tu takie czynniki jak: akcent, stopień płynności mowy i wartość wypowiedzi.



### Formy komunikacji werbalnej

- ⊙ komunikacja ustna
  - przemówienia,
  - rozmowy indywidualne czy grupowe,
  - nieformalne sieci plotek i pogłosek.

- ⊙ komunikacja pisemna
- notatki,
- listy,
- telefaksy,
- e-maile,
- zawiadomienia i wszelkie inne metody przekazywania słów czy symboli na piśmie.

### **Jak zapobiec nieporozumieniom?**

Aby zapobiec nieporozumieniom, powinniśmy osiąść umiejętność aktywnego słuchania.



**Aktywne słuchanie** to pełna koncentracja na tym, co i jak mówi partner rozmowy, jakich słów używa, i co pokazuje swoim językiem ciała.

### **Czemu służy aktywne słuchanie?**

- ⊙ Pozwala wytworzyć poczucie wzajemnego zaufania, akceptowania drugiej osoby, dostarcza poczucia wsparcia.
- ⊙ Zachęca do otwartości, zwierzenia się z problemów.
- ⊙ Pomaga rozmówcy na dokładne zanalizowanie i organizację swojej wypowiedzi, co zwiększa jego szanse na samodzielne rozwiązanie problemu.
- ⊙ Umożliwia swobodne wypowiedzenie się, "wyrzucenie" z siebie problemu zmniejszając tym samym napięcie psychiczne.
- ⊙ Pozwala prześledzić tok rozumowania drugiej osoby.

### **Aktywne słuchanie cechują następujące zachowania:**

- ⊙ **Dzielenie się własnymi uczuciami,**
- ⊙ **Odzwierciedlanie uczuć** - służy nawiązywaniu emocji stron i ich opanowaniu,
- ⊙ **Potakiwanie,**
- ⊙ **Dowartościowanie** - służy temu, by strony dobrze się poczuły; docenienie ich wysiłku,
- ⊙ **Zachęcanie do dalszej wypowiedzi,**
- ⊙ **Porządkowanie rozmowy** - za pomocą podsumowań poszczególnych jej fragmentów.

### **Aktywny słuchacz powinien:**

- ⊙ Akceptować rozmówcę,
- ⊙ Tolerować jego emocje,
- ⊙ Szanować drugą osobę,
- ⊙ Utrzymywać kontakt wzrokowy,
- ⊙ Przejawiać zainteresowanie tym, co mówi rozmówca,
- ⊙ Zachęcać do rozmowy,
- ⊙ Zadawać dodatkowe pytania dotyczące rozmowy,

- ⊙ Powtarzać niektóre elementy wypowiedzi rozmówcy,
- ⊙ Powstrzymać się od komentowania, udzielania rad,
- ⊙ Być cierpliwy,
- ⊙ Nie przerywać drugiej osobie wypowiedzi.

### **Komunikacja niewerbalna**

Niewerbalne komunikowanie może wzmacniać, osłabiać lub zaprzeczać przekazom werbalnym. Komunikaty niewerbalne odnoszą się przede wszystkim do stosunku między nadawcą a odbiorcą. Na to jak nadajemy i odbieramy komunikaty, duży wpływ wywierają czynniki pozawerbalne, takie jak ruchy ciała, ubiór, odległość od osoby, z którą rozmawiamy, postawa, gesty, wyraz twarzy, ruchy oczu i dotknięcia (np. uszu, nosa).

### **Rodzaje niewerbalnych aktów komunikacyjnych**

- ⊙ Gestykulacja – ruchy ciała,
- ⊙ Mimika i wyraz twarzy – najważniejszy sposób przekazywania stanów emocjonalnych,
- ⊙ Dotyk i kontakt fizyczny – budowanie bliskości,
- ⊙ Kontakt wzrokowy – najważniejszy przekaznik informacji to oczy,
- ⊙ Dystans przestrzenny – obszar pomiędzy nadawcą, a odbiorcą,
- ⊙ Pozycja ciała – sposób w jaki osoba stoi lub siedzi,
- ⊙ Wygląd fizyczny i ubranie,
- ⊙ Intonacja głosu, akcent, rytm mówienia,
- ⊙ Dźwięki paralingwistyczne – śmiech, płacz, westchnienia,
- ⊙ Elementy środowiska fizycznego – np. wielkość, lokalizacja, aranżacja wnętrza, zapachy.

### **Czym są gesty?**

Gestami nazywamy ruchy rąk i dłoni, które możemy dostrzec podczas rozmowy.

Używa się ich głównie do wzmocnienia komunikacji werbalnej. Gesty są bardzo ważnym i nieodłącznym elementem mowy ciała. Gesty ponadto wchodzi w skład „złotego trójkąta komunikacji niewerbalnej”, mianowicie koordynują spojrzenie oraz wokalizację (komunikacja wokalna).





Gesty często stają się nawykiem, w niektórych przypadkach nawet niekontrolowanym. Są gesty „przyjazne” rozmowie, a są także te obraźliwe. Rozmówca może poczuć się urażony, jeśli ktoś z kim rozmawia, będzie trzymał ręce w kieszeniach, bądź rozglądał się dookoła. Dzięki niektórym gestom można także rozpoznać człowieka kłamiącego, na przykład pocieranie karku, bądź nosa.

### **Mimika i wyraz twarzy**

Stan uczuciowy rozmówcy odczytujemy przeważnie z jego mimiki, postawy ciała i tonu głosu.

**Szczęście:** Osoba szczęśliwa narzeka bardzo rzadko, a nawet w ogóle. Taka osoba jest pełna energii, często jest bardzo aktywna i skora do podejmowania różnych wyzwań. Bycie szczęśliwym to wielka zaleta, więc dążmy do tego.



**Złość:** Dzielimy ją na dwa rodzaje. Pierwszy polega na braku, lub też ograniczonej możliwości kontaktowania się ze swoją złością. Drugi rodzaj to opanowanie złością. Radzenie sobie ze złością jest możliwe. Złość możemy przekazać na dwa sposoby: asertywny i agresywny.



**Smutek:** jest to negatywny stan emocjonalny, charakteryzujący się poczuciem krzywdy, cierpienia i furii. Objawia się on poprzez tymczasowe przygnębienie oraz mniejszą energię.

Bywa utożsamiany z żalem, nędzą i melancholią. Bardzo często towarzyszy mu płacz i zamknięcie w sobie. Uczucie to może stanowić tymczasowe obniżenie nastroju, bądź też być objawem depresji.

**Depresja:** stałe i znaczne obniżenie samopoczucia, prowadzące do zakłócenia zdolności funkcjonowania w codziennym życiu. Szacuje się, że od 1,4% do 6% w populacji ogólnej cierpi na różnego rodzaju zaburzenia afektywne, a depresja jest czwartym problemem zdrowotnym na świecie.

**A Ty jak się dzisiaj czujesz?**



## Typy zachowań uczestników procesu komunikacji

- ⊙ Zachowania uległe
- ⊙ Zachowania agresywne
- ⊙ Zachowania asertywne



### Asertywność

Wyrażanie swoich poglądów w jasny i otwarty sposób, dbający o jak najlepsze zaspokojenie swoich potrzeb, ale przy tym szanujący zdanie i potrzeby innych ludzi. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć "nie" bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

### Agresja

To czynność podejmowana przez ludzi (np. specyficzne zachowanie się, aranżowanie określonej sytuacji itp.) stanowiące zagrożenie bądź powodujące szkody w fizycznym, psychicznym i społecznym dobrostanie innych osób.

### Uległość

Podporządkowanie się bez większych oporów, brak stanowczości, własnego zdania na dany temat. To podstawa charakteryzująca się respektowaniem praw innych i lekceważeniem praw własnych.

Zachowujemy się ulegle, ponieważ:

- ⊙ boimy się reakcji innych na nasze decyzje,
- ⊙ uważamy, że jest to grzeczne zachowanie,
- ⊙ chcemy uniknąć konfliktu.

### Asertywność

Słowa „ja” i „ty” mają w komunikacji istotne znaczenie. Sposób w jaki się nimi posługujemy przesądza o jakości relacji.

Często mówimy np. „Gdzie schowałeś klucz!” zamiast poinformować „Szukam klucza”.

Wypowiedź „ty” o wiele częściej bywa raniąca, stawia wymagania i ujawnia zarzuty.

Natomiast komunikat „ja” jest jedną z technik asertywnych, zawiera informacje o osobie mówiącej, odwołuje się do wolności i dobrej woli drugiej osoby.

Bardzo ważne jest, aby nie rewanżować się agresją. Agresja rodzi agresję i człowiek, zamiast załatwić swoją sprawę, może uwikłać się w walkę.

Warto pozostać asertywnym w obliczu agresywnego zachowania.

### Przykłady zachowań

Kolega ma problem i prosi Cię o radę.

*Zachowanie agresywne*

- Skąd, mam wiedzieć, co robić. Nie jestem jasnowidzem.

*Zachowanie asertywne*

- Przepraszam, ale uważam, że tę sprawę powinienś rozstrzygnąć sam.

Siostra prosi, żebyś pomógł jej w odrabianiu lekcji.

*Zachowanie agresywne*

- Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!

*Zachowanie asertywne*

- W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za pół godziny.

Jeden z kolegów oskarża Cię, że nie chciało Ci się grać i dlatego drużyna przegrała mecz.

*Zachowanie uległe*

- Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.

*Zachowanie asertywne*

- Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Grałem najlepiej, jak umiałem.

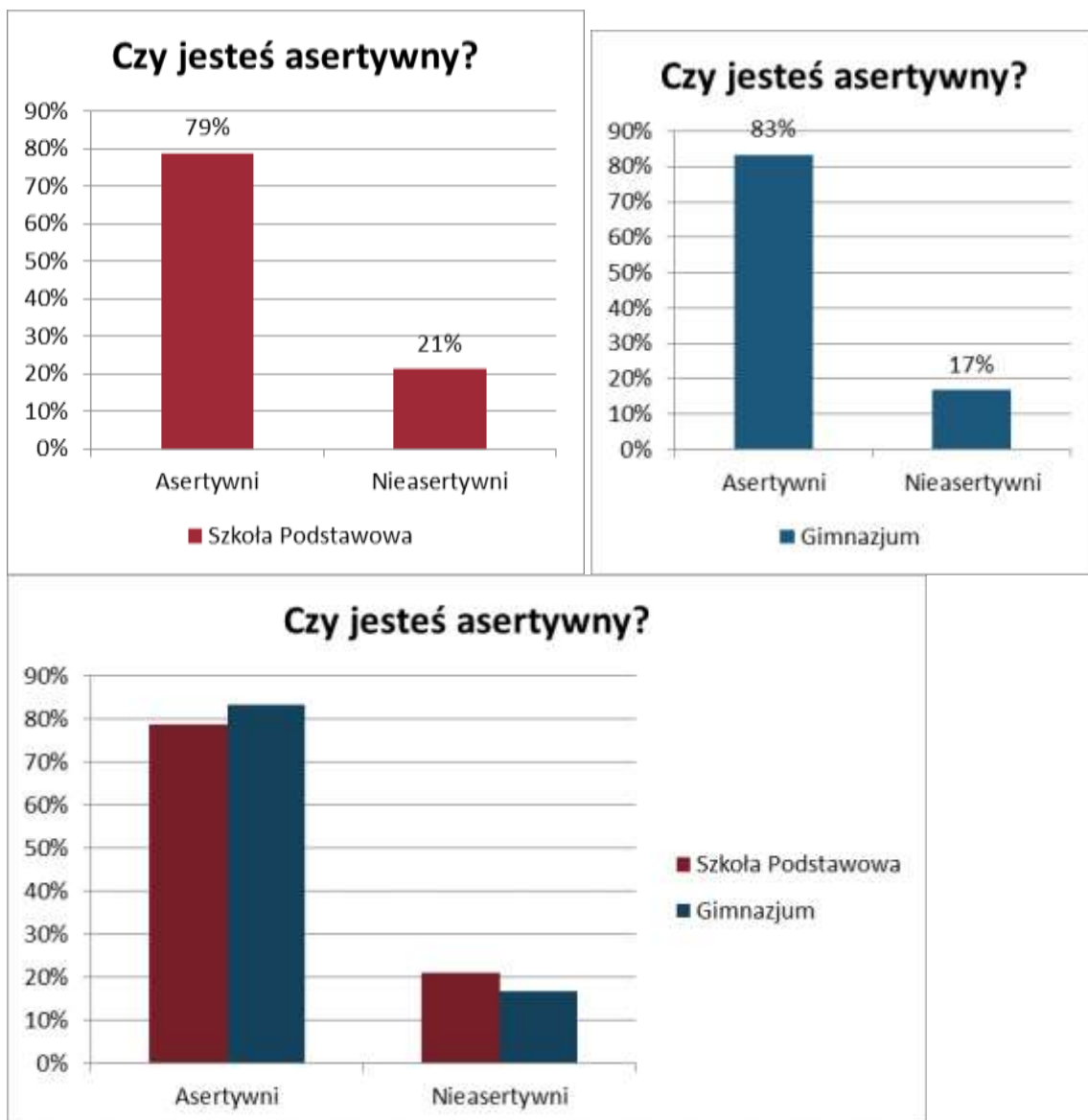
### **Test – czy jestem asertywny?**

- ⊙ Jeśli ktoś nalega, trudno mi odmówić.
- ⊙ Kogoś, kto mi przeszkadza nie proszę, aby przestał.
- ⊙ Jeśli ktoś mnie niesłusznie obmawia, nie protestuję.
- ⊙ Często miewam poczucie krzywdy.
- ⊙ Niezbyt umiem dopomnieć się o swoje.
- ⊙ Nie wiem jak domagać się zwrotu pożyczonej reszty.
- ⊙ Czasem czuję się wykorzystywany.
- ⊙ Trudno mi rozpocząć rozmowę z kimś, kogo dobrze nie znam.
- ⊙ Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się zażenowany i nie wiem, co powiedzieć.
- ⊙ Nie umiem chwalić innych.
- ⊙ Nie wiem, jak się zachować, kiedy jestem krytykowany.
- ⊙ Nie potrafię prosić o pomoc.
- ⊙ Nie umiem być całkiem szczery.
- ⊙ Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany.
- ⊙ Nie umiem bronić własnego zdania.
- ⊙ Złoszczę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja.
- ⊙ Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiedzieć się publicznie.
- ⊙ Często ulegam innym.
- ⊙ Bywam agresywny.

**Sprawdziliśmy jak radzą sobie z asertywnością nasi koledzy.** Przeprowadziliśmy test „Czy jestem asertywny” wśród **33** uczniów szkoły podstawowej i **30** uczniów gimnazjum.

Wyniki przedstawiają się następująco: w szkole podstawowej 79% badanych uczniów potrafi być asertywnym a 21% nie. Natomiast w gimnazjum wśród badanej grupy było 81% osób asertywnych i 17% nieasertywnych. Możemy stwierdzić, że z naszą asertywnością jest nieźle.





Należy pamiętać, że asertywność nie jest wrodzona. Wynika z nauczania się określonego sposobu przeżywania i reagowania w różnych sytuacjach.

### **Czy dobra komunikacja pomaga nam unikać problemów?**

We wzajemnej komunikacji pomóc może mediator. Pokaże, jak bez przemocy wyrażać trudne uczucia, docierać do potrzeb i pomoże wspólnie szukać satysfakcjonujących rozwiązań.

**Mediacja** – to dobrowolne i poufne porozumiewanie się ludzi będących w konflikcie i starających się osiągnąć zgodę, przy pomocy bezstronnego i neutralnego mediatora.

Mediacja to rozmowa na temat konfliktu i sposobu wyjścia z niego. Ponieważ angażuje w rozwiązywanie konfliktu obie strony, pozwala wypracować rozwiązanie, które dla obu stron będzie możliwe do przyjęcia i żadnej z nich nie zostanie ono narzucone. Dzięki temu jest bardzo efektywna i ma długotrwały skutek. Z jednej strony uczy brania odpowiedzialności, za swoje czyny, z drugiej zaś – pozwala wyjść z konfliktu z twarzą.



## Cel mediacji

- ⊙ Wypracowanie takiego rozwiązania, w którym mamy do czynienia z dwoma zwycięzcami – brak przegranych.



- ⊙ Przeprasziny za nieprzyjemne zachowanie oraz oferta rekompensaty strat i wyrządzonych szkód (mediacja kończy się pisemnym utrwaleniem rezultatów).
- ⊙ Większe poczucie pewności ucznia będącego w konflikcie, że „nie ma sytuacji bez wyjścia”.
- ⊙ Zmniejszenie sytuacji konfliktowych na terenie szkoły – zapobieganie przemocy, ale nie kłótniom.
- ⊙ Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa na terenie szkoły.
- ⊙ Rozwijanie zdolności prowadzenia dialogu.
- ⊙ Budowanie poczucia wartości siebie u uczniów.
- ⊙ Wzmacnianie samodzielności i odpowiedzialności za własne czyny.
- ⊙ Odciążenie nauczycieli od rozwiązywania problemów.

## Konkurs o mediacji

Sporą wiedzę na temat mediacji wykazali się uczniowie naszej klasy, Julia Niemiec oraz Patryk Lupa, którzy 11 kwietnia 2014 zajęli **I miejsce w V edycji Międzyszkolnego Konkursu Wiedzy o Mediacjach**. Konkurs organizowany był przez Fundację Ostoja i Katolicką Szkołę Podstawową w Nowym Sączu.



## Konflikty a mediacja

W tym numerze naszej gazetki skupiamy się na komunikacji międzyludzkiej. Wszyscy dobrze wiemy, że często dochodzi jednak do konfliktów. Od niewinnej zaczepki może dojść do obrażania siebie nawzajem, a nawet przemocy fizycznej. Sytuacje te zależą od **stopnia dynamiki konfliktu**.

Wyróżniamy w teorii pięć takich stopni:

### I Prowokacja

### II Utrata twarzy

### III Szukanie sprzymierzeńców

### IV Sięganie po przemoc fizyczną

### V Niszczenie drugiej osoby za cenę samozniszczenia

Zagłębiając się jeszcze w rzeczy teoretyczne warto wiedzieć, że mamy konflikty rozmaitego typu. Christopher Moor wyróżnił ich również w liczbie pięć: **konflikt wartości, relacji, danych, interesów i strukturalny**. Dobrym i skutecznym sposobem na rozwiązanie konfliktu strukturalnego i interesów jest mediacja.

**Mediacja** to poufne porozumiewanie się ludzi będących w konflikcie. Spotkania mające na celu wypracowanie WSPÓLNEGO rozwiązania problemu odbywają się przy pomocy mediatora – osoby, który jest całkowicie neutralna i BEZSTRONNA.

Mediator stara się pomóc skłóconym osobom wyrażać ich emocje słowami, kierować organizacją spotkania i kontrolować, by w jego trakcie nie dochodziło do obrażania siebie nawzajem a nawet przemocy. Przy stosowaniu mediacji stosuje się **filozofię sprawiedliwości naprawczej** – nikt nie zostaje ukarany, winny ma dostrzec swój błąd i go naprawić. Spotkanie mediacyjne to nie ROZPRAWA SĄDOWA. Osoby w nim uczestniczące powinny robić to całkowicie DOBROWOLNIE.

**Mediacje rówieśnicze** to rodzaj mediacji, w którym mediatorami się wyszkoleni uczniowie. Z powodzeniem takie działania podejmuje się w Wielkiej Brytanii oraz Norwegii.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, już w przyszłym roku takie mediacje rówieśnicze będą działać na terenie naszej szkoły ☺



**Julia Niemiec**

### Podsumowanie

Czy dobra komunikacja pomoże wam unikać problemów? Jeżeli macie jeszcze wątpliwości, to rozwiązać je może sprawne stosowanie przytoczonych zasady komunikacji w sytuacjach codziennych.

Uczniowie zaangażowani w realizację projektu:

Damian Bubula, Kamil Bulanda, Agnieszka Chuda, Natalia Fiejtek, Aleksandra Gawron, Jakub Goliński, Agata Górszczyk, Krzysztof Hebda, Karol Hejnold, Andrzej Janik, Damian Janik, Justyna Jedlecka, Natalia Jurek, Waldemar Kądziołka, Patrycja Konieczna, Karol Koper, Kinga Kowalczyk, Dawid Kubik, Agnieszka Lis, Krystian Lis, Grzegorz Litwa, Patryk Lupa, Zuzanna Łyszczarz, Łukasz Mól, Mariusz Mól, Julia Niemiec, Katarzyna Olesiak, Karolina Pławecka, Karol Postrożny, Justyna Stasinowska, Bartłomiej Syktus, Agnieszka Szubryt, Dawid Włodarczyk, Kinga Zelek.

## *Jak Cię widzą, tak Cię piszą... czyli słów kilka o kulturze osobistej*

Kultura osobista często nazywana Savoir- vivre czyli ogłada, dobre maniery, bon-ton, konwenans towarzyski, kindersztuba;

Rozumie się to jako:

1 – znajomość obyczajów i form towarzyskich, reguł grzeczności;

2 – umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

Wyrażenie Savoir- vivre pochodzi z j. franc.: savoir (wiedzieć) i vivre (żyć). Savoir- vivre przetłumaczyć można jako sztuka życia.

Zasady savoir- vivre' u dotyczą przede wszystkim kilku głównych dziedzin życia:

- × nakrywania, podawania do stołu i jedzenia,
- × wyglądu, prezencji i właściwego ubioru,
- × form towarzyskich (np. w miejscu pracy, w rodzinie, na przyjęciach),
- × komunikacji
- × zachowania się w szczególnych sytuacjach.

Warto nadmienić, że savoir- vivre jest uwarunkowany kulturowo, a więc znacząco różni się od siebie w zależności od regionu świata.

- Formy towarzyskie są po to, abyśmy swym zachowaniem nie obrażali innych.
- Na podstawie zachowania oceniamy innych i sami jesteśmy oceniani ( „Jak cię widzą, tak cię piszą”).
- Zachowanie zgodne z zasadami dobrego wychowania zjednuje sympatię i szacunek innych ludzi.
- Naruszenie reguł obyczajowych może powodować ośmieszenie ( drwiny uśmiech, ironiczne spojrzenie).
- Im lepsze opanowanie zasad kulturalnego zachowania się, tym lepsze samopoczucie, większe poczucie bezpieczeństwa i możliwości nawiązywania i utrzymania kontaktów z innymi (człowiek nie musi zastanawiać się, jak się zachować w danej sytuacji, obawiać się ośmieszenia).
- Jest to element naszej tradycji, kultury.

### **Kodeks kulturalnego ucznia:**

#### **Kultura słowa:**

- używam zwrotów i form grzecznościowych,
- stosuję pięć magicznych słów: dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam;
- inaczej zwracam się do kolegi, inaczej do osoby dorosłej;
- dopuszczam innych do głosu;
- mówię łagodnym, spokojnym tonem;
- szanuję zdanie innych;
- nie używam nieeleganckich lub wulgarnych słów.

#### **Zachowanie w szkole i poza nią:**

- jestem życzliwy dla innych, zachowuję się tak, jak chciałbym aby zachowywano się wobec mnie,

- jeśli wchodzę do pokoju nauczycielskiego najpierw pukam, witam się, podchodzę do najbliższego nauczyciela i wyjaśniam powód mojej wizyty; wychodząc mówię ‘przepraszam’ i ‘do widzenia’;
- nie hałasuję;
- nie śmieję;
- szanuję mienie szkolne, to również moje mienie;
- jestem punktualny;
- jeżeli spóźnię się na lekcję, witam się, przepraszam i wyjaśniam powód spóźnienia;
- podczas lekcji uważnie słucham i aktywnie pracuję zdobywając nową wiedzę i umiejętności;
- nie używam w czasie lekcji telefonu komórkowego, wyciszam go przed lekcją;
- sukcesy przyjmuję bez pychy, porażki z pokorą;
- jeśli osoba dorosła wejdzie do sali w czasie lekcji, pamiętam, aby wstać z krzesła;

#### **Kultura ubioru i wyglądu:**

- stosuję się do szkolnego regulaminu stroju uczniowskiego;
- mój strój jest skromny, schludny, dostosowany do pory roku i okoliczności;
- zmieniam obuwie w szatni;
- dbam o higienę;
- moje ubrania są czyste;
- zawsze myję ręce mydłem po wyjściu z toalety.

#### **Kultura spożywania posiłków:**

- przed jedzeniem myję ręce;
- nie wyrzucam jedzenia do kosza;
- jeśli dzielę się z kimś jedzeniem, to daję całość a nie „gryza”;
- w stołówce szkolnej pamiętam o zasadach savoir vivre’u przy stole;
- nie wypływam jedzenia do talerza;
- nie jem głośno, nie mlaszczę i nie siorbię

#### **Kultura zdrowotna i fizyczna:**

- codziennie jem śniadanie w domu
- zabieram drugie śniadanie do szkoły
- odżywiam się zdrowo – jem warzywa i owoce, unikam słodczy, chipsów i napojów gazowanych
- dbam też o prawidłową postawę ciała, nie noszę plecaka zawsze na tym samym ramieniu
- jestem aktywny fizycznie, stale poprawiam poziom mojej sprawności fizycznej
- zachowuję zasady fair play w grach i zabawach.

#### **Na zakończenie :**

Kultura osobista jest wynikiem pracy nad sobą, zdobywa się ją w ciągu całego życia. Cechy człowieka posiadającego kulturę osobistą są trwałe i charakteryzują jego zachowanie się niezależnie od czasu, miejsca i okoliczności.

Elementem kultury osobistej jest również obycie towarzyskie, polegające między innymi na umiejętności: prowadzenia rozmowy, przedstawiania osób, zachowania się przy stole, na

spotkaniu czy w innych miejscach. Zewnętrzny wygląd i sposób bycia spełniają ważną rolę w życiu, sprowadzenie jednak rozumienia kultury osobistej tylko do tych elementów byłoby całkowitą pomyłką.

Trudno na przykład powiedzieć o człowieku, że posiada kulturę osobistą, jeśli nie przejawia życzliwości, wykazuje obojętność wobec trudności życiowych innych, jest uległy wobec osób silniejszych i agresywny w stosunku do słabszych od siebie. Człowiek kulturalny jest asertywny, dąży do wytworzenia dobrej atmosfery w stosunkach międzyludzkich, potrafi komunikować się z innymi okazując im szacunek.

***Dziękuję, przepraszam i proszę,  
Trzy słowa za małe trzy grosze.  
J grzeczny królewicz i grzeczna królewna  
Znają te słowa na pewno.***

**Wolna Polska ma 25 lat. Za kolejne ćwierć wieku chciałbym, aby...**

Mija 25 lat od czasu obrad Okrągłego Stołu – ważnego momentu w naszej historii. Od tego momentu nasze państwo rozpoczęło dynamiczny rozwój. Zostawiło za sobą PRL<sup>[1]</sup> i stało się państwem demokratycznym.

Dziesięć lat później - 12 marca 1999 - nastąpił kolejny krok milowy. Przystąpiliśmy do NATO<sup>[2]</sup>. Potem w naszej historii miał miejsce kolejny przełom. Pierwszego maja 2004 roku Polska stała się członkiem Unii Europejskiej<sup>[3]</sup>.

Te ważne dla nas wydarzenia miały miejsce w minionych dwudziestu pięciu latach. A co będzie w przyszłych latach?

Za kolejne ćwierć wieku chciałbym, aby Polska była jeszcze lepszym miejscem. Mimo ogromnych postępów jakie poczyniliśmy w ostatnich latach, przed nami stoi wciąż wiele wyzwań. Globalizacja stała się jednym z częściej używanych słów do opisu naszej rzeczywistości. Porzucenie PRL-u i późniejsze przyłączenie się do Unii Europejskiej sprawiło że, nasz rynek pracy integruje się ze światem, a ludzie mają możliwość wyboru gdzie chcą pracować. Co za tym idzie? Pracownik szuka pracy tam gdzie może dostać lepsze wynagrodzenie. To zjawisko wciąż ulega rozwojowi. Za kolejne 25 lat chciałbym, aby globalizacja postąpiła jeszcze bardziej, umożliwiając mi, innym Polakom pracę w lepszych warunkach i za lepszą płacę.

Globalizacja jest niemożliwa bez kontaktów z innymi narodami. Polityka zagraniczna ma duży wpływ na warunki, w jakich żyjemy, i w jakich będziemy żyć w przyszłości. Po zadeklarowaniu chęci integracji z NATO, polityka skoncentrowała się na zachodzie. Ważnym krokiem było podpisanie układu z

Schengen - porozumienia, znoszącego kontrolę ludzi przekraczających granicę między państwami członkowskimi układu. Umożliwiło nam to łatwiejszą podróż pomiędzy innymi państwami i wzmocniło współpracę w zakresie bezpieczeństwa i polityki azylowej. Za dwadzieścia pięć lat chciałbym, aby Polska zacieśniła związki z państwami zachodu i z nimi współpracowała. Chciałbym też, żeby układy podobne do tego z Schengen, ułatwiały podróżowanie i inne dziedziny życia.

Kolejnym wyzwaniem stojącym przed naszymi politykami jest problem ubóstwa. W naszym kraju można zobaczyć wyraźny podział na ludzi zamożnych i biednych. W każdym kraju istnieje taki podział, jednakże w Polsce jest on bardzo wyraźny. Według raportów Głównego Urzędu Statystycznego z 2010 roku w Polsce żyje ponad dwa miliony ludzi biednych.<sup>[4]</sup> Moim zdaniem ma to swoje źródło w polityce PRL. Ówczesny ustrój uznawał robotników za najważniejszych obywateli. Ludzie nie musieli się uczyć, ponieważ nie było problemów ze znalezieniem pracy. Od kiedy Polska stała się krajem kapitalistycznym zaczęły narastać problemy. Wiele osób nie potrafi sobie poradzić w nowym ładzie. Wciąż nie chcą się kształcić, a zmiana miejsca pracy jest dla nich największą obawą. Jest to znacznym problemem. Mam nadzieję, że za dwadzieścia pięć lat mentalność Polaków zmieni się, a niechęć przed kształceniem się zostanie zastąpiona przez potrzebę samorealizacji.

Podsumowując, chciałbym, aby Polska za kolejne ćwierć wieku stała się państwem mocniej zintegrowanym z Unią Europejską, innymi narodami i zyskała mocniejszą pozycję na arenie międzynarodowej, ponieważ w tym widzę szansę na rozwój naszego kraju. Chciałbym też, zmieniała się mentalność obywateli naszego kraju, żeby sami chcieli lepszego losu dla siebie.

Mateusz Hanzel, klasa III B

### „Wakacje”

Jak wszyscy wiemy zbliżają się od dawna upragnione wakacje. Większość osób gdzieś wyjeżdża, ale co mają zrobić ci, którzy zostają w domu? Czy beda skazani na nudę? Oczywiście, że nie. Zwłaszcza, jeżeli zrezygnujemy z telewizji i komputera. Najlepiej spędzić czas wakacji aktywnie, na przykład wybierając się na pieszą wycieczkę. Przecież mieszkamy w tak cudownej okolicy. Wystarczy poświęcić kilka godzin na spacer, a możemy dojść na wierzę widokową na Jaworzu. Możemy stamtąd podziwiać piękne widoki. Jeżeli nie lubimy długich spacerów, bardzo blisko znajduje się równie atrakcyjne miejsce a mianowicie Krzyż na Miejskiej Górze. A gdyby ktoś z nas miał ochotę powędkować, warto polecenia jest miejsce na Łysej Górze, gdzie możemy nie tylko złowić lecz także zjeść pstrąga. A co z miłośnikami historii? Dla nich też się coś znajdzie. W okolicy znajdują się dwa cmentarze wojenne na Jabłońcu i Korabiu. Odwiedzając je, nie dość że miło spędzimy czas, to dodatkowo czegoś się nauczymy. Jest jeszcze wiele ciekawych sposobów spędzenia wolnego czasu, jak na przykład gra w piłkę czy pójście na basen. Najbliższy znajduje się w Limanowej, a więc nie musimy daleko szukać. Tak więc spędzenie czasu w domu nie zawsze musi oznaczać nudę. Wystarczy tylko trochę chęci.

## „Książka czy film”

W dzisiejszych czasach wiele osób zastanawia się nad tym, co jest lepsze, książka czy film. Według mnie dużo lepsza jest książka od jej adaptacji filmowej. Niestety niewiele osób zgodzi się ze mną, ponieważ oglądanie filmu nie wymaga wysiłku i jest prostsze i wygodniejsze. Jednak te osoby nie doceniają uroku, które posiadają książki. Czytając, wyobrażamy sobie świat przedstawiony i bohaterów, przez co nie tylko pobudzamy wyobraźnię, lecz przenosimy się w ten świat. Często utożsamiamy się z bohaterami, przez co lepiej niż na filmie przeżywamy wszystkie wydarzenia. Dodatkowo opisy emocji pozwalają nam lepiej zrozumieć co czują bohaterowie. Gdy patrzymy w ekran nie zawsze możemy z gry aktora dobrze odczytać emocje, które autor chciał nam przekazać. Ponadto książki mają swój dodatkowy urok. Ten szelest kartek i zapach wydobywający się z przewracanych stron wprowadzają nas w przyjemny nastrój. Dodatkowym plusem jest to, że czytając rozwijamy nie tylko swoją wyobraźnię, lecz także poprawiamy umiejętność poprawnego pisania, oraz poszerzamy swój zasób słownictwa. Kolejnym minusem adaptacji filmowych jest wycinanie wielu fragmentów, znajdujących się w książce, które nie dość że skracają akcje to jeszcze czynią ją mniej ciekawą. Dlatego myślę, że warto czytać książki a nie tylko oglądać filmy na ich podstawie.

Natalia Lupa, kl. III A