



wifi

Nr5

2024/2025

Być nastolatkiem

Słowo na wstęp od Pani redaktor

W kolejnym wydaniu gazetki szkolnej, zwrócimy uwagę na różne tematy związane z nastolatkami. Mamy nadzieję, że znajdziecie wśród nich wiele informacji dotyczących zarówno życia dorastających osób w szkole, jak i ich relacji z rówieśnikami czy dorosłymi. Zapraszamy do czytania!

Weronika Masłowska- redaktor naczelny

Samotni w świecie pełnym ludzi

Samotność wśród nastolatków to rosnący problem, który często jest niezauważany przez otoczenie. Choć młodzi ludzie mają dostęp do mediów społecznościowych i wydają się być w ciągłym kontakcie, wielu z nich zmaga się z poczuciem izolacji i brakiem prawdziwych relacji.

Co sprawia, że tak wielu nastolatków czuje się samotnych, mimo że otacza ich mnóstwo ludzi?

1. Media społecznościowe – zamiast budować prawdziwe więzi, często pogłębiają poczucie izolacji. Idealizowane życie innych sprawia, że młodzi czują się gorsi i mniej wartościowi.
2. Presja rówieśnicza – strach przed odrzuceniem powoduje, że nastolatki ukrywają swoje prawdziwe emocje, co prowadzi do wewnętrznego wyobcowania.
3. Problemy rodzinne – brak wsparcia ze strony rodziny, konflikty czy rozwody rodziców mogą sprawić, że młodzi czują się samotni nawet wśród bliskich.
4. Zdrowie psychiczne – depresja i zaburzenia lękowe często prowadzą do wycofania z życia społecznego, pogłębiając poczucie osamotnienia.
5. Brak umiejętności nawiązywania relacji – życie w świecie cyfrowym nie zawsze uczy budowania prawdziwych więzi, przez co niektórzy nastolatki czują się niepewnie w realnych interakcjach.

Skutki samotności

Długotrwała samotność może prowadzić do depresji, spadku samooceny, problemów w nauce, a nawet ryzykownych zachowań. Może także negatywnie wpływać na zdrowie fizyczne, powodując np. zaburzenia snu czy chroniczny stres.

Jak radzić sobie z samotnością?

1. Budowanie prawdziwych relacji – warto pielęgnować szczere, bliskie znajomości zamiast powierzchownych kontaktów online.
2. Rozmowa i szukanie wsparcia – rozmowa z zaufaną osobą lub specjalistą może pomóc w znalezieniu rozwiązania.
3. Ograniczenie czasu w mediach społecznościowych – warto poświęcić więcej czasu na spotkania na żywo.
4. Rozwijanie pasji i zainteresowań – aktywność w grupach o wspólnych zainteresowaniach pomaga nawiązywać wartościowe relacje.

Samotność wśród nastolatków to poważny problem, który wymaga uwagi i wsparcia. Kluczowe jest budowanie prawdziwych relacji, dbanie o zdrowie psychiczne i szukanie pomocy, gdy jest to potrzebne. Nikt nie powinien mierzyć się z samotnością bez wsparcia.

Amelia Szymańska

Nastolatek w szkole

Wielu uczniów naszej szkoły zmagają się z różnymi problemami i trudnościami. To normalne, gdyż przechodzimy okres dojrzewania. Jednak czy oznacza to, że znajdujemy się w sytuacji bez wyjścia i nie możemy czuć się szczęśliwi? Na ten temat porozmawiałam z Panią Profesor Agnieszką Czajkowską, która udzieliła odpowiedzi na to pytanie, jak i na wiele innych.

Gabriela Zalewska: Z jakimi problemami najczęściej przychodzą nastolatki?

Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Niekiedy rozmowy toczą się o stresie i problemach edukacyjnych.

Niekiedy są to trudności w domu, w relacjach czy trudności adaptacyjne, czyli gdy trudno wam się przystosować do nowej szkoły, nowego środowiska. Czasami pojawiają się trudności, które wymagają większego zaangażowania się, spojrzenia z wielu perspektyw, takie jak depresja, zaburzenia odżywiania. Pojawiają się przede wszystkim problemy, z którymi młodzież boryka się na co dzień. Jednym z takich przykładów jest hejt. Jednak przychodźcie również, żeby podzielić się jakąś dobrą nowiną i powiedzieć, że osiągnęliście kolejny sukces naukowy lub sportowy, dlatego dzielimy z wami radość i smutek, z którymi do nas przychodźcie.

Gabriela Zalewska: Jakie mogą być przyczyny tych problemów?

Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Tutaj mogę powiedzieć, że tak naprawdę ile problemów, tyle przyczyn. Myślę, że kiedy mówimy o problemach nastolatka, to mówimy o tym, co się dzieje w was, może o tornadzie, które pojawia się nagle i nagle się kończy. Przyczyn waszych problemów jest bardzo dużo, ale teraz główny nacisk kładzie się na to, że dojrzewacie, co powoduje wiele zmian hormonalnych, zaczynacie inaczej myśleć i patrzeć na świat, lecz to wszystko jest naturalne. !

Gabriela Zalewska: Jak ja, jako koleżanka, mogę pomóc rówieśnikom w potrzebie?

Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Jeżeli jesteś z kimś w bliskiej relacji, przyjaźnicie się, to bardzo ważne jest, by po prostu być. To, że ja jestem obok ciebie, w twoich trudnych chwilach jest najważniejsze. Czasami będąc przy kimś warto tylko pomilczeć i powiedzieć: „Ja tutaj jestem, jak będziesz chciała mówić to mów, a jeśli nie, to i tak jestem tu dla ciebie”. Warto też pytać, bo jeśli nie pytamy, to żyjemy w domysłach. Smutek drugiej osoby może wynikać z wielu wydarzeń, ale jeśli nie zapytamy, nie dowiemy o tym. Może nie od razu uzyskamy odpowiedź, może dopiero później ktoś zrozumie, że naprawdę chcemy mu pomóc, lecz rozmowa najlepiej złagodzi ból.

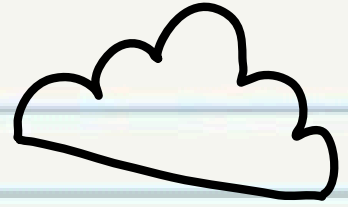
Gabriela Zalewska: Kiedy to my powinniśmy pomóc, a kiedy specjalista?

Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Nie powinniście brać na siebie dużej odpowiedzialności, bo kiedy po wysłuchaniu drugiej osoby uznacie, że nie dacie rady tego udźwignąć, wtedy warto doradzić jej, żeby porozmawiała z pedagogiem czy psychologiem w szkole lub z kimś spoza szkoły. To nie od was zależy, w jak trudnej ktoś może być sytuacji. Jednak wam jako nastolatkom, może być trudno określić czy to już pora, żeby pójść szukać pomocy. Jestem przekonana, że jeśli jesteście z kimś blisko, to potraficie zauważyć, że ta osoba ma po prostu zły dzień i pomoże jedynie wygadanie i wyptkanie się. Kiedy będziemy w sobie kumulować wszystkie trudne emocje, w pewnym momencie może być za późno, dlatego lepiej szukać pomocy wcześniej, kiedy widzimy, że sobie nie radzimy i czujemy, że te wszystkie trudne emocje nas przerastają.

Gabriela Zalewska: Czego nastolatkowie powinni unikać, by nie zmagać się z tego typu problemami?

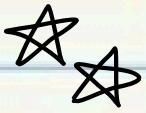
Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Myślę, że powinni unikać zapętlania i przebywania samemu, powinni być w towarzystwie ludzi. Oczywiście to nie jest lek na wszystko, bo są osoby, które lubią być same. Każdy powinien dobrze się czuć w swoim towarzystwie. Warto być jednak z ludźmi i otwierać się na rozmowę, bo dzielenie się emocjami pomaga. Najważniejsze jest dbanie o siebie. Dbamy o kondycję fizyczną, to dbajmy też o psychiczną. I tu pojawia się organizowany przez pedagogów i psychologów Kongres Psychologiczny, którego głównym celem jest pokazanie, jak ważne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne i co możemy zrobić gdy jest trudno.





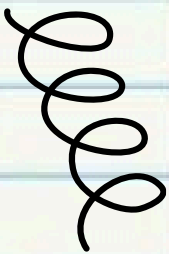
Gabriela Zalewska: Jak walczyć ze stresem?

Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Każdy powinien znaleźć swój sposób na walkę ze stresem. Jedni stosują techniki oddechu, relaksacyjne, inni kiedy się stresują idą biegać, a jeszcze inni potrzebują zjeść kilogram lodów. Nie ma jednego sprawdzonego sposobu na stres, trzeba go znaleźć.



Gabriela Zalewska: Czy problemy nastolatków się zmieniają na przestrzeni lat?


Pani Prof. Agnieszka Czajkowska: Moim zdaniem nie zmieniają się problemy, tylko patrzenie na nie. Kiedyś nastolatki nie mieli dostępu do Internetu, mediów społecznościowych, przez co i do hejtu. Kiedyś hejt wyglądał inaczej, mówiono się w twarz coś niemiłego, a teraz robimy to za pomocą Internetu.




Bardzo dziękuję za rozmowę, myślę, że wypowiedź Pani Profesor Agnieszki Czajkowskiej daje nam wiele do myślenia. Większość problemów, o których mówiła Pani Profesor dotyczy nas samych i często zaprzęta nasze głowy, lecz teraz znamy już na nie odpowiedź.

Gabriela Zalewska






Nastolatek a rodzice




Pewnie większość z Was kłóci się z rodzicami. Jest to zupełnie normalne, ale z czego wynika i jak temu zapobiegać?



Okres nastoletni to wiek dojrzewania, który jest niezwykle skomplikowany. Poza dorastaniem fizycznym, dojrzewamy również w kontekście społecznym. Nastolatki zaczynają inaczej patrzeć na świat, zdobywając różne doświadczenia i mając odmienny punkt widzenia od rodziców, co często prowadzi do sporów. Na młodzież ogromny wpływ ma społeczeństwo, media społecznościowe i Internet. Młodzi czasem spotykają się też z uzależnieniami i nie potrafią zrozumieć, że rodzice chcą dla nich dobrze.

W wieku nastoletnim, młode osoby kształtują swoją osobowość, chcą być niezależne i samodzielne, co często wiąże się z niezadowoleniem rodziców. Żeby uniknąć kłótni i sporów, najlepiej jest powiedzieć rodzicom, co czujesz, z czym się nie zgadzasz i co jest powodem złości. Zamiast krzyku, często lepsza jest spokojna rozmowa, choć niekiedy jest to bardzo trudne. Spróbuj przedstawić im sprawy, w których nie możecie się porozumieć i postaraj się wysłuchać tego, co oni mają do powiedzenia.

Dość dobrze zdaję sobie sprawę, że wiek nastoletni jest bardzo trudny, ponieważ sama jestem nastolatką, ale warto spróbować przeżyć go w miarę spokojnie i nauczyć się unikać nieporozumień z rodzicami.



Dominika Dotżyńska

Nastolatek a relacja z nauczycielem

Relacja między nastolatkiem a nauczycielem jest kluczowa dla rozwoju młodego człowieka. W okresie dojrzewania, młodzież przechodzi przez liczne zmiany emocjonalne, co może prowadzić do konfliktów i trudności w komunikacji z dorosłymi.

Nauczyciel, pełniąc rolę autorytetu, ma szansę na wsparcie ucznia nie tylko w nauce, ale także w kwestiach związanych z emocjami. Pozytywna relacja, oparta na zaufaniu i szacunku, może znacząco wpłynąć na motywację ucznia, jego pewność siebie oraz rozwój intelektualny. Uczeń, który czuje się doceniany przez nauczyciela, chętniej angażuje się w naukę i rozwija swoje umiejętności. Ponadto, nauczyciel pełni rolę mentora, który przekazuje wartości i pomaga w kształtowaniu postaw życiowych.

W celu budowania pozytywnej relacji, nauczyciel powinien być empatyczny, komunikować się z uczniem w sposób otwarty i konstruktywny, a także motywować przez docenianie wysiłku. Współpraca z nauczycielami oraz regularny kontakt, są więc bardzo istotne i znacząco wpływają na uczniów.

Maja Malinowska, Wiktoria Muszyńska, Marta Jancewicz

Nastolatkomie kilkadzieściat lat temu

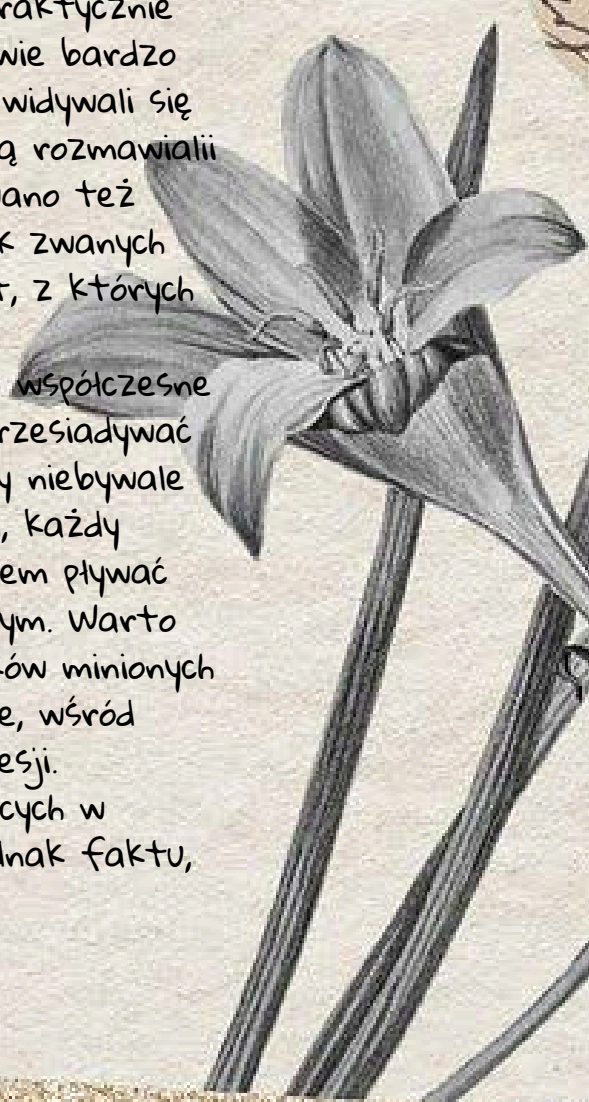
Nasi rodzice i dziadkowie wychowywali się w zupełnie innych czasach, więc jako dzieci niewątpliwie różnili się od nas. W związku z tym, często patrzą na nas ze zdziwieniem, spowodowanym sposobem funkcjonowania nastolatków. Ale czy słusznie? Czy naprawdę młodzież czterdzieści czy sześćdziesiąt lat temu bardzo różniła się od obecnej?

Za czasów naszych rodziców i dziadków nie było telefonów, komputerów, telewizji i Internetu, więc młodzież praktycznie cały czas spędzała we wspólnym gronie. Nastolatkomie bardzo często mieli swoje specjalne miejsca spotkań, gdzie widywali się popołudniami, tuż po zakończeniu lekcji. Tam ze sobą rozmawiali i spędzali czas w bardzo radosnym gronie. Organizowano też liczne potańcówki, gdzie odtwarzano muzykę na tak zwanych adapterach, czyli urządzeniach do odczytywania płyt, z których już dzisiaj się nie korzysta.

Młodzież spędzała ze sobą o wiele więcej czasu niż współczesne osoby dorastające. Każdy starał się jak najmniej przesiadywać w domu, wszyscy chcieli być ze znajomymi. Zimy były niebywale srogie, więc gdy tylko pozamarzały rzeki i strumyki, każdy chodził na łyżwy i sanki. Latem znajomi chodzili razem pływać oraz bardzo dużo pomagali w gospodarstwie domowym. Warto też wspomnieć o tym, jaki był charakter nastolatków minionych pokoleń. Mówi się, że dzieci kiedyś były o wiele miłsze, wśród młodzieży było o wiele więcej życzliwości i mniej agresji.

Dzisiejsza młodzież, różni się więc od osób wchodzących w dorosłość kilkadzieściat lat temu. Nie zmienia to jednak faktu, że obecni nastolatkomie są wyjątkowi.

Jakub Wyszynski



Skład redakcji:

Hanna Andruszkiewicz, Michalina Michniewicz, Jakub Wyszyński, Maja Czemerych, Maja Chomicka, Anna Iwaniuk, Wiktoria Muszyńska, Marta Jancewicz, Zofia Romek, Maja Malinowska, Hanna Grela, Aleksandra Łukaszewicz, Kosma Bułatowicz, Anna Wądołowska Liliana Dakowicz, Amelia Szymańska, Gabriela Zalewska, Dominika Dołżyńska

Oprawa graficzna:

Jakub Wyszyński

