

SPÓŁDZIELNIA

Witosa

TEMAT NUMERU:

ZBUDUJ SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE!

“

BADZ DLA SIEBIE WYROZUMIAŁY

ZAAKCEPTUJ SIEBIE

POZNAJ SIEBIE

ZAUFAJ SOBIE

BADZ OPTYMISTA

UWIERZ W SWOJE MOŻLIWOŚCI

zdjęcie: Magdalena Włoch - klasa 3H/F

W życiu istnieje pewien haczyk: nigdy nie będziemy w stanie zadowolić wszystkich. A zwłaszcza siebie samego.

Za niespełna miesiąc skończę dziewiętnaście lat, a moja koleżanka z klasy za około trzy zacznie erę "lat dwudziestych". Żadna z nas nie jest z tego faktu zadowolona. Być może przyczyną jest strach przed rozpoczęciem życia prawdziwego dorosłego. Albo to, że czas umyka nam między palcami jak ciepły piasek podczas plażowania.

Przez całe swoje dzieciństwo będąc "gdzieś z tyłu", zdążyłam nasłuchać się zdań typu: „Więcej wiary w siebie! Więcej pewności! To nie trudnego, nie możesz się tak wszystkiego bać!”. Bzdura. Mogę się bać, a co więcej, uważam, że jest to nawet wskazane. Strach jest dość istotną emocją w życiu każdego człowieka i towarzyszy nam ona od zarania dziejów. Z całą pewnością już w prehistorii ludzie odczuwali swego rodzaju lęk. Na przykład żyjący 1,8 mln lat temu homo erectus, gdy dopiero zaczynali swoją "przygodę z ujarzmieniem ognia".

“DOROŚNIJ W KOŃCU!”

Strach to pierwotny i na swój sposób indywidualny sposób przeżywania. W końcu każdy z nas boi się czegoś innego. Pająków, burzy, ciemności czy - co sama wciąż doświadczam - tłumów, zbiorowisk, głośnych dźwięków, wystąpień publicznych.

XXI wiek jest jednak o tyle dziwny, że jeśli nie potrafimy dopasować się w pewne ramy, które same w sobie nawet nie zostały dokładnie opisane a mimo to wymagane, możemy z miejsca stać się przegranymi. Udawany heroizm - nadmierna pewność siebie

Zajmując wcześniej wspomniane miejsce "gdzieś z tyłu", podziwiałam ludzi charyzmatycznych i otwartych. Zawsze interesowało mnie skąd bierze się ta pewność siebie, której nie potrafisz znaleźć w sobie. Czy mogę kupić na to jakiś syrop? A może powinnam udać się w ultra niebezpieczną podróż na drugi koniec świata, przemierzyć góry, lasy, doły, morza i oceany, stoczyć krwawą walkę ze smokiem, targnąć się przy tym na swoje życie i po powrocie do domu, mając tylko jedną rękę oraz jedną nogę, jak jasna luna prosto z nieba spłynie na mnie ta mistyczna pewność siebie, w akompaniamencie grzmotów i piorunów?

Wiem. Zaszalałam. A odpowiedź jak szukałam, tak nie znalazłam. W zamian natrafiłam na ciekawą interpretację NADMIERNEJ pewności siebie. Autor „Nie czekaj na pozwolenie”, Eudes Semeria, francuski psychoterapeuta, mówi w swojej książce, że zbyt duża pewność siebie może być przejawem lęku przed dorostaniem (niejako, mniej lub bardziej świadomie, pragniemy pozostać dzieckiem), wzięciem odpowiedzialności za siebie i swoje czyny, uświadomieniem sobie, że jesteśmy śmiertelni, czas leci do przodu a my musimy się starzeć.

Cytując: „Tak zwany heroiczny dorosły nie czuje się skrupowany ograniczeniami ludzkiej kondycji i uważa, że jest niezniszczalny, działa często pod wpływem chwili, wykazuje ryzykowne zachowania. Wyższa się lub stawia ponad innymi; wykazuje nadaktywność, ambicję, energię. Chce być w centrum, być przywódcą, opoką, numerem jeden. Czuje się ważny i sądzi, że może robić, co chce i kiedy chce.” I pomyśleć można: co w tym złego, skoro taka osoba może odnosić sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym? „Ludzie ci nigdy nie znajdują pogody lub spokoju ducha, a których poszukują. Wciąż się boją porzucenia, nudy, tego że tak naprawdę nie liczą się dla innych, że nie znajdują sensu życia.

Gdyby nie pewna presja społeczeństwa, która narzuca nam stosunkowo szybkie i płynne zmienianie tych wszystkich masek i dopasowanie się w bliżej nieokreślone a jednak wymagane ramy, nie byłoby połowy problemów, z którymi my, młodzi ludzie musimy się zmagać. Może wówczas jako dzieci już nigdy nie marzylibyśmy o byciu dorosłymi i odwrotnie? Bo kiedy osiągamy w końcu upragniony cel, nagle okazuje się, że to jednak nie jest to czego chcieliśmy.

Niedawno przeczytałam także w jednym z artykułów, że tak naprawdę nie boimy się śmierci, tylko życia. Lęk przed śmiercią to lęk egzystencjalny związany z przeżywaniem codzienności. Od samego początku źle przygotowani do "dorostnięcia" wkraczamy w dorosłe życie niemal "na żywca". A jeśli zrobimy coś nie przyjętego w dane normy społeczne, będące zarezerwowane dla dzieci, a nimi już nie jesteśmy, ludzie powiedzą nam: "Dorośnij w końcu!".

A tak naprawdę nikt z nas nigdy nie wyzbędzie się swoich lęków, obaw i dziecinnych pierwiastków, wchodzących w skład całej naszej autonomii. Jedyne możemy nauczyć się z tym wszystkim żyć, co z mojej perspektywy wydaje się być cięższe niż sama egzystencja. Akceptacja siebie to inny, rozległy, ale także ważny temat, który być może poruszę przy najbliższej okazji.

tekst strona 2 - Oliwia Liszka - klasa 5 REp
tekst strona 3 - Karolina Kubasiak - klasa 4 EK
zdjęcie Emilia Urbańska - klasa 1 FT



NIE TAKI ŚWIAT STRASZNY JAK GO MALUJEMY TO (NIE)DYSTOPIA

Wyobraźmy sobie świat, w którym za status społeczny, akceptowalność, poczucie przynależności ludzie zdolni są do poświęceń. Robią wszystko by przypodobać się innym, przypadkiem nie popełnić błędów, narzucają na siebie rolę absoluta, muszą wiedzieć wszystko, analizować każdą możliwość. W przypadku niepowodzeń duszą się wyrzutami sumienia, mierzą z nieustannie oceniającym wzrokiem innych. Dążenie do wyznaczonego przez społeczeństwo ideału okupione jest ogromną pracą, wyczerpującą do granic wytrzymałości.

Brzmi jak wstęp do fantastycznej historii o dystopijnej rzeczywistości? Jeśli jednak bardziej przypomina Twoją, Drogi Czytelniku, rzeczywistość, to wiedz, że nie jest to jedyna życiowa droga, którą dane Ci będzie podążać. Teoria, o kluczowej roli samodoskonalenia w procesie rozwoju człowieka, zarówno psychicznym i fizycznym to naukowy fakt, nie zapominajmy jednak, że popełnianie błędów jest jego częścią.

Błędem dla każdego z Nas może być coś innego. Zła decyzja towarzyska, nieodpowiedni wybór miłosny, jedynka w szkole, kłótnia z rodzicami, wygląd, a nawet źle wydane pieniądze mogą być powodem do przyływu poczucia winy. Problem stanowi nieustanne utwierdzanie się w przekonaniu, że nie mamy prawa podejmować decyzji innych od tych właściwych, o ile rzeczywiście istnieją takie wybory. Pewien Buddyjski mnich powiedział kiedyś, że nie ma złych decyzji. Są tylko decyzje, które przynoszą różne rezultaty, nie konsekwencje - to słowo brzmi nazbyt złowieszczo :). To założenie ma nas skłonić do pewnego rodzaju spontaniczności, życia tu i teraz a nie tam i potem.

Dorastając zmieniamy się, w naszych mózgach przestawiają się pewne trybiki, odpowiedzialne między innymi za poczucie własnej wartości i samokrytycyzm. Jesteśmy sumą tego co wynieśliśmy z domu, własnej woli i istoty świata w jakim przyszło nam żyć. Stajemy się jednostką, nabywamy tożsamość i osobowość. W tych procesach towarzyszy nam Wewnętrzny Krytyk, nasz sprzymierzeniec i największy wróg.

Twój świat, Drogi Czytelniku, nie legnie w gruzach, gdy najwyczejniej w świecie zaczniesz odczuwać, żyć każdego dnia przepelniony swoją

wyjątkowością. Trwanie w chwili obecnej daje spokój, porzucenie potrzeby spełniania oczekiwań innych - poczucie samodzielności.

ZNALEZIONE W INTERNECIE!

Brak wiary w siebie jest chorobą. Jeśli stracisz panowanie nad tym, wątpliwości staną się twoją rzeczywistością. - John Flanagan

Jeśli będziesz siebie cenił, nikt nie będzie próbował po tobie deptać. - Elizabeth Flock

Pewność siebie to nic innego, jak lista pozytywnych przekonań o swoich zdolnościach. - Rafał Kołodziej

Kwiaty rosną niewzruszone i pewne siebie. (...) Delikatność i kruchość to cechy ludzi. - Arturo Pérez-Reverte

Pewny siebie człowiek nie odczuwa potrzeby udowadniania, że jest pewny siebie. - Mark Manson

Pycha oślepia. - Bernard Minier

Wierz w siebie. Jeśli tak nie będzie, nikt Ci nie uwierzy. - Donald J. Trump

Ludzie wrażliwi, niepewni, widzą siebie oczyma innych. - Toni Maguire

Zaufaj sobie. Wiesz więcej, niż sądzisz, że wiesz. - Benjamin Spock

Pewność siebie nie ma źródła w tym, że zawsze ma się rację, ale w braku obawy przed pomyłką. - Peter McIntyre

Jest tylko jedna przyczyna ludzkich porażek. To brak wiary w prawdziwego siebie. - William James

To nie górę pokonujemy, lecz siebie. - Edmund Hillary

Uwierz w siebie, a będziesz szczęśliwy. - Paulo Coelho

Poczucie własnej wartości to „skłonność do doświadczania siebie jako osoby kompetentnej w zakresie stawiania czoła wyzwaniom przynoszonym przez życie, a także zasługującej na szczęście” (dr N. Branden). Poczucie własnej wartości to stan psychiczny powstały na skutek ogólnej oceny samego siebie. Inaczej mówiąc, to odpowiedź na pytanie: jaki jestem, co mogę, jak się postrzegam, w jaki sposób oceniam samego siebie? Samoocena nie zawsze jest adekwatna. Bywa czasem w zaskakujący sposób zaniżona, zwłaszcza u dzieci i młodzieży poprzez stwierdzenia/myśli tj. „Jestem do niczego, nic nie potrafię, nikt mnie nie potrzebuje, wszystko niszcze”. To tylko kilka przykładów, które dzieci i młodzież ujawniają w gabinecie psychologa lub pedagoga szkolnego. A zatem nasuwa się pytanie: jak wzmocnić wiarę w siebie u uczniów z zaniżonym poczuciem własnej wartości?

Świat najmłodszych przenosi się do sieci. Dzisiejsze pokolenie nastolatków nie pamięta czasów bez ekranów. Punktem odniesienia dla nich są popularne media społecznościowe, gdzie dowiadują się o świecie i swoich wartościach od influencerów. Internetowi idole zajmują się pielęgnacją swojego ciała, podążają za najnowszymi trendami mody, jadają w modnych restauracjach, dzielą się obrazkami z szalonych imprez, a kim jest ich

się ani ze światem zewnętrznym, ani z samym sobą. Stwierdzenie typu „Ja nigdy nie potrafię dogadać się z nauczycielem, kolegą”, kiedy przyjrzymy mu się bliżej, jest ogromnym nadużyciem. Inną kwestią jest, czy potrzebujemy dogadać się z każdym, by mieć wystarczające poczucie własnej wartości.

3. Rób to, co kochasz.

4. Próbuj nowych aktywności.

5. Identyfikuj swoje myśli i przekonania.

Wyzwania, a nie przeszkody, lekcje, a nie porażki – to brzmi jak slogan mówcy motywacyjnego, jednak warto myśleć o zmianie. Zmienić też swoją perspektywę i sprawdzić, czy jednak nie wpływa na sposób, w jaki

„**BĄDŹ SZCZĘŚLIWY** **JAK BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE** **I POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?**”

odbiorca? To często samotny nastolatek, którego rodzice utknęli w natłoku obowiązków lub przed ekranem telefonu. To dziecko, które nie wie, jak spędzić z innymi czas. To młody człowiek, który nie wie, jak utrzymać relacje rówieśnicze.

Pewność siebie to to, jak myślimy o swoich umiejętnościach i może się różnić w zależności od sytuacji. Jest to wiara, że potrafimy odnieść sukces lub poradzić sobie z określonym przedsięwzięciem w danym momencie. Pewność siebie różni się w zależności od indywidualnej wprawy i talentów, a jej brak w pewnych sferach niekoniecznie jest czymś złym. Wszyscy mamy słabe i mocne strony, więc – co logiczne – nie możemy być dobrzy we wszystkim. Chodzi o to, aby mieć zdrowe, niezachwiane poczucie własnej wartości, mimo niekiedy niskiej pewności siebie. Nie każdy z nas musi mieć i potrafić wszystko, aby być wartościowym człowiekiem. Poczucie własnej wartości różni się od pewności siebie tym, że to pierwsze pojęcie odnosi się do tego, że czujesz się w pełni sobą. Jest twoją całościową oceną własnej egzystencji we wszystkich jej aspektach. Natomiast pewność siebie to ufnosc we własne kompetencje czy możliwości w związku ze specyficznymi cechami, zdolnościami lub sytuacjami.

Jak budować wysokie poczucie wartości i pewność siebie?

1. Poznaj siebie.

Często osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości mają małą wiedzę o sobie. Bywa, że więcej wiedzą o innych niż o sobie samych np.: co lubią członkowie rodziny, przyjaciele czy koledzy ze szkoły, a zapytani o swoje upodobania mają trudności z wymienieniem swoich preferencji. Przegląd podstawowych informacji o sobie samym może być pierwszym krokiem do pracy nad sobą oraz osiągnięcia sukcesów.

2. Unikaj generalizowania.

Komunikaty takie jak „Ja zawsze”, „Ja nigdy” nie sprzyjają porozumiewaniu

o sobie i swoich doświadczeniach myślimy.

6. Weź udział we warsztatach, które pomagają podnieść pewność siebie i samoocenę.

7. Praktykuj wdzięczność.

8. Decyduj.

Po uaktualnieniu wiedzy o sobie samym, upodobaniach, potrzebach, wartościach itp. zacznij podejmować decyzje wynikające z wiedzy o sobie. Stopniowe podejmowanie steru pozwoli również budować pozytywne przekonania o sobie samym.

9. Poproś o pomoc psychologa terapeuty.

Czasem samodzielnie podejmowane próby wzmocnienia poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości nie przynoszą wystarczających efektów. Wtedy warto zwrócić się po wsparcie do specjalisty. Praca z psychologiem pozwoli odkryć głębsze przyczyny, trudności w obszarze samooceny, pewności siebie oraz wypracować skuteczne i adekwatne do indywidualnych potrzeb, sposoby wzmacniania poczucia własnej wartości.



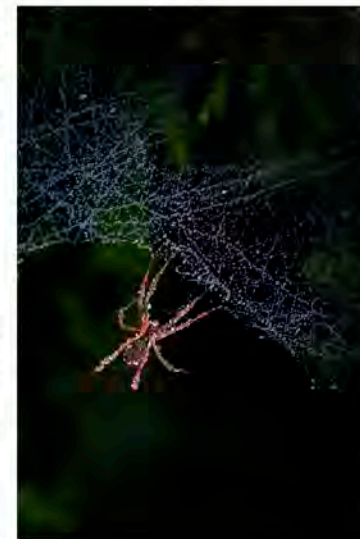
OSOBY ŚWIADOME SWEJ WARTOŚCI:

1. częściej doświadczają poczucia bezpieczeństwa, sprawczości i spokoju,
 2. lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych,
 3. chętnie podejmują aktywność zgodne ze swoimi potrzebami, dając im poczucie satysfakcji,
 4. podejmując decyzje są mniej podatne na wpływ innych, są otwarte na krytykę czy opinię otoczenia na własny temat, jednak to nie one stanowią fundament tego w jaki sposób o sobie myślą,
 5. częściej towarzyszy im poczucie niezależności, samostanowienia.
- Zaakceptuj i pokochaj siebie, a życie stanie się lepsze.

PAMIĘTAJ!

Jesteś wartościową osobą niezależnie od tego, czego dokonałeś/łaś, a czego nie. Kluczem do zdrowego poczucia własnej wartości jest wiara w to proste stwierdzenie.

teksty: Małgorzata Kardaś – pedagog w Zespole Szkół im. W. Witosa
zdjęcie górne: Bartłomiej Trybała – klasa 2Fa
zdjęcie dolne: Małgorzata Worwa – klasa 2Fa



STOWARZYSZENIE WSPIERANIA NAŁOGOWCÓW - SPOTKANIA NA KAŻDEJ PRZERWIE W ŁAZIENCE!

Nie wypada źle życzyć ludziom, dlatego też nie mam tego w zwyczaju, a będąc wychowana w kraju mocno ceniącym sobie religię chrześcijańską, nawet jeśli osobiście nie praktykuję swojej wiary, mam ku pamięci: „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Mówiąc krótko: „Karma wraca”. A przecież żaden z nas nie chce dla siebie źle, prawda?

Jednak wchodząc do szkolnej ubikacji, momentalnie zapominam o swoich postanowieniach. Już pomijając kwestię braku papieru toaletowego – gdy go brakuje, po prostu noszę w plecaku własny. I żebyśmy się dobrze zrozumieli, mam całkowicie w poważaniu co kto robi ze swoim życiem i zdrowiem. To nie leży w moim interesie, jest mi to totalnie na rękę, chyba, że tak jak w tym przypadku, dana osoba szkodzi nie tylko sobie, ale mnie i większemu gronu. Stąd mój apel, bo kiedy widzę kłęby dymu unoszące się zaraz pod sufitem, a źródło tego to każda pojedyncza kabina, to posłałabym te wszystkie osoby, które trójkami i czwórkami wchodzą i palą do diabła.

Dzieciaki, czy wy jesteście normalne? Oczywiście to pytanie retoryczne, bo w końcu nikt, kto pali w szkolnej łazience nie może być normalny. Już samo zacytowanie z użytkami w tak młodym wieku jest skrajną głupotą, a robienie tego na terenie szkoły, zuchwale i niekiedy z pewną dozą niewyobraźnej bezczelności, to wyżyny wszelkiego bałwanstwa. Każdy szanujący się nastolatek wie, że jeśli chce się wziąć bucha to robi się to tak, by nikt nie zauważył. Dlatego mam dwie hipotezy: albo to wasz sposób na zwrócenie na siebie uwagi, albo jesteście wyjątkowo beznadziejnym przypadkiem początkujących palaczy.

PS. doszły także do mnie słuchy jakieś dwa tygodnie temu o zepsutej desce klozetowej w wyremontowanej łazience – czy w domu rodzice też pozwalają wam na takie ekscesy?

Tekst i grafika na stronie 6 – Oliwia Liszka – klasa 5REp

zdjęcia na stronie 7 – Wiktoria Korczak - klasa 1Ft
- Jakub Salus - klasa 1 Ft

tekst na stronie 7 – Karolina Kubasiak - klasa 4 EK



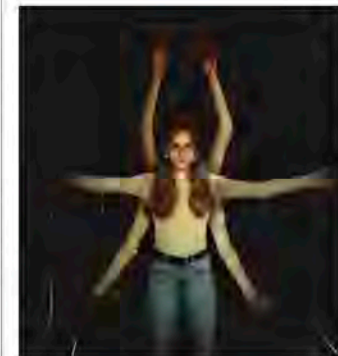
DRZEWO DECYZJI

Dawno, dawno temu, w zamierzczłych czasach, gdy na świecie rządzili mądrzy królowie, dostojne królowe, ich szlachetne córki i synowie, w największym królestwie za morzem zdarzyła się straszliwa tragedia. Król z królową zginęli i osierocili swoją jedyną córkę zwaną Roztropną. Poddani cenili ją za umiejętność dążenia do celu w odpowiedni sposób bowiem księżniczka nigdy, ale to nigdy nie popełniała błędów, była piękna, wyjątkowo dystyngowana, potrafiła rozmawiać z poddanyami i zdobywać uznanie w ich oczach. Rodzice bardzo się o nią troszczyli, widzieli bowiem jak wiele kosztuje ją utrzymanie tak nieskazitelnego wizerunku. Zły los sprawił, że księżniczka została pozbawiona wsparcia rodziców i sama musiała podjąć się roli władczyni. W pałacu rosło drzewo o konarach ze srebra i liściach

ze złota. Każda decyzja, każda myśl panujących wiązała się z wzrostem Drzewa Decyzji. Konary rozgałęziały się, a liście mnożyły. Gdy król dochodził do porozumienia z ministrami i podejmował ważną dla ludu decyzję, złote liście opadały a srebrne konary kruszyły się w drogocenny pył starannie zbierany przez służących. Złote Drzewo Decyzji zasilalo królewski skarbiec złotymi liśćmi i srebrnym pyłem. Rosło nieprzerwanie od tysięcy lat, a jego harmonijna budowa oznaczała stałość rządów i dobrobyt w państwie.

Tuż po koronacji Roztropnej, Złote Drzewo posłusznie podporządkowało swój wzrost rozmyślaniami i decyzjom nowej królowej. Z każdym tygodniem dekretów przybywało, a władczyni szczegółowo analizowała każdą możliwość, byleby każdemu dogodzić i nie splamić dobrego imienia swojego rodu. Ustalając z rządem cenę zboża nie potrafiła pogodzić niskiej ceny dla mieszczan z odpowiednim dochodem rolników. Wierzone, że królewskie błogosławieństwo przynosi szczęście i dobrobyt, więc Roztropna kontemplowała kogo pozdrowić podczas przemówień do ludu, rozmyślała o podatkach, zasadach i prawach i za nic w świecie nie potrafiła podjąć decyzji z której byłaby dumna. Medyk chodził z trwogą do komnat królowej, która coraz słabsza, blada, zafasowana i zmartwiona krążyła całymi dniami po pałacu poszukując odpowiedzi jak rządzić, tak aby wszystkim żyło się dobrze.

Podczas gdy Roztropna traciła siły w obawie przed własnymi błędami, Drzewo Decyzji mnożyło swoje liście, które zamiast opadać i zasilac



skarbiec królewski pięły się ku sklepieniu sali tronowej. Sytuacja w królestwie stała się niespokojna, każdy szlachcic i chłop obawiał się o swój los. Roztropna stała się bierna, niesiona obawami zatrzymała w miejscu. Nieuchronną klęskę rządów przepowiadali kapłani, przeciwnicy planowali bunt, a królowa jakoby utraciła ducha, z przestachem witała każdy dzień.

Pewnego dnia cały pałac został obudzony przeraźliwym krzykiem. Natychmiast w komnatach władczyni pojawiła się wierna służka królowej. Królowa opowiedziała jej o koszmarze, który ją wybudził. Widziała w nim Złote Drzewo, rozrośnięte do takich rozmiarów, że mury pałacu zaczęły się kruszyć pod naporem srebrnych konarów. Słyszała krzyki poddanych, widziała ich martwe ciała pod gruzami. Zrozumiała, że jej dążenia do nieskazitelności mogą zaprowadzić do klęski ukochanej ojczyzny, nocna mara zbudziła Roztropną ze snu. Z samego rana zwołała Ministrów i wydawała jeden dekret za drugim. Podejmowała decyzje, a doradcy chwalili ją za błyskotliwą myśl polityczną lub krytykowani niemądre decyzje. Królowa popełniła jeszcze wiele błędów przez wszystkie lata panowania. Świat jednak, zamiast runąć w gruzach rozwijał się, a liście Drzewa Decyzji mieniły na złoto niczym gwiazdy lśniące na niebie w bezchmurną noc.



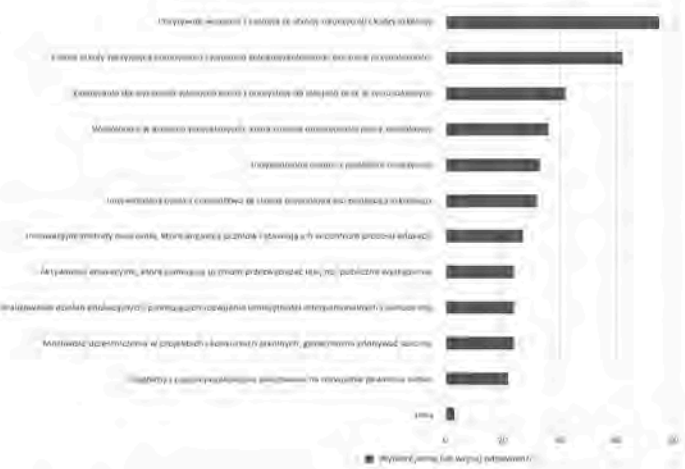
Celem tej ankiety jest zbadanie wpływu szkoły na poziom pewności siebie u uczniów oraz identyfikacja czynników zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, które przyczyniają się do budowania lub zaniżania pewności siebie w środowisku szkolnym. Chcemy lepiej zrozumieć, jakie doświadczenia uczniów kształtują ich pewność siebie. Grupa badawcza: 100 osób. Zaczniemy od tego, że obszerna ankieta w całości zaprezentowana jest na stronie szkoły, skanując obok znajdujący się kod QR przejdiesz do jej szczegółowych wyników. W materiale gazety zaprezentujemy jedynie wybrane elementy ankiety. Zaczynamy! Jak oceniamy naszą pewność siebie, gdzie 10/10 to maksymalna rewność siebie, a 1/10 minimalna. Wyniki:

6. Jak oceniasz swoją ogólną pewność siebie?



WPLYW SZKOŁY NA POZIOM PEWNOŚCI SIEBIE U UCZNIÓW

20. Jakie czynniki w szkole uważasz za najważniejsze dla budowania pewności siebie uczniów?



OD REDAKCJI: Przeprowadzenie poniższej ankiety wymagało ogromnego wkładu pracy uczennic klasy 5 REp. Dziewczyny, w przerwach między nauką do egzaminu zawodowego i matury, przygotowały ogromną ilość pytań, przeprowadziły badania, a następnie skrupulatnie opracowały wyniki. Całość nie jest możliwa do publikacji w naszej gazecie (zajęłaby kilkanaście stron), dlatego przedstawiłmy Wam tylko najważniejsze i najciekawsze wnioski. Julicie Kachnic i Aleksandrze Liszce gorąco dziękujemy!!!

Poniżej znajdują się przykładowe odpowiedzi na postawione pytania. Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.

- 7. Co według Ciebie, najbardziej wpływa na Twoją pewność siebie w szkole?
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 29 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 27 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez rówieśników - 27 osób
 - Możliwość w szkole wyrażania własnych opinii i przekonywania innych - 26 osób
 - Uczestniczenie w konkursach i imprezach szkolnych - 25 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez rodziców - 24 osoby
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli - 23 osoby
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 22 osoby
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 21 osoba
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 20 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 19 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 18 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 17 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 16 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 15 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 14 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 13 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 12 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 11 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 10 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 9 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 8 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 7 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 6 osób
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 5 osób
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 4 osoby
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 3 osoby
 - Wzrost własnej wiedzy i umiejętności z pomocą nauczycieli i rodziców - 2 osoby
 - Wspieranie i zachęcanie przez nauczycieli i rodziców - 1 osoba
- 8. Czy uważasz, że oceny i wyniki w nauce mają wpływ na Twoją pewność siebie w szkole?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 12 osób
 - 2/5 - 18 osób
 - 3/5 - 31 osoba
 - 4/5 - 21 osoba
 - 5/5 - 20 osób
- 10. Czy uważasz, że Twój nauczyciel pomaga Ci w rozwijaniu pewności siebie?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 17 osób
 - 2/5 - 18 osób
 - 3/5 - 38 osób
 - 4/5 - 19 osób
 - 5/5 - 13 osób
- 11. Czy uważasz, że relacje z rówieśnikami wpływają na Twoją pewność siebie?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 17 osób
 - 2/5 - 16 osób
 - 3/5 - 33 osoba
 - 4/5 - 19 osób
 - 5/5 - 13 osób
- 12. Czy uważasz, że doświadczasz presji społecznej w szkole?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 11 osób
 - 2/5 - 9 osób
 - 3/5 - 22 osób
 - 4/5 - 22 osób
 - 5/5 - 34 osób
- 13. Czy masz wrażenie, że porównywanie się do innych uczniów wpływa pozytywnie na Twoją pewność siebie?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 35 osób
 - 2/5 - 24 osób
 - 3/5 - 7 osób
 - 4/5 - 3 osób
 - 5/5 - 9 osób
- 14. Czy uważasz, że Twoja pewność siebie wzrosła od kiedy rozpoczęłaś/aś naukę w naszej szkole?
 - Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza całkowicie się nie zgadzam, a 5 całkowicie się zgadzam.
 - 1/5 - 29 osób
 - 2/5 - 23 osób
 - 3/5 - 19 osób
 - 4/5 - 18 osób
 - 5/5 - 13 osób

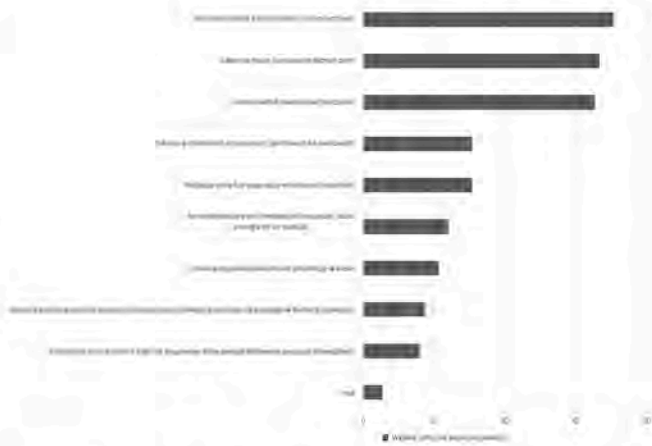
Przykłady sytuacji, w której szkoła miała pozytywny wpływ na Twoją pewność siebie (najczęstsze odpowiedzi):

- * Nie wiem / Nie było - 66 osób
- * Wspieranie przyjaciół - 13 osób
- * Zaakceptowanie przez osoby z klasy i poznanie nowych osób - 6 osób
- * Pochwalenie mnie na tie klasy - 4 osoby
- * Uczenie się dla mnie, wsparcie z strony szkoły, pomoc nauczycieli - 3 osoby, wygrane zawody - 2 osoby

Przykłady sytuacji, w której szkoła miała negatywny wpływ na Twoją pewność siebie (najczęstsze odpowiedzi):

- * Nie wiem / Nie było - 53 osoby
- * Zaniżanie jej przez nauczycieli, słowami, że nic nie umiem, za mało się staram. Nie branie przez nich pod uwagę, że mogą na to wpływać problemy pozaszkolne. Żarty rówieśników. Porównywanie uczniów przez nauczyciela - 21 osob.

18. Jakie konkretne wydarzenia lub sytuacja w szkole miały największy wpływ na Twoją pewność siebie?



Wnioski z przeprowadzonej ankiety "Wpływ Szkoły na poziom Pewności Siebie u Uczniów" są kluczowe dla zrozumienia roli edukacji w kształtowaniu pewności siebie uczniów. Podsumowując, możemy wyciągnąć następujące wnioski:

- Wartościowa rola wsparcia społecznego: Wyniki ankiety podkreślają znaczącą rolę wsparcia społecznego w kształtowaniu pewności siebie uczniów. Aktywność społeczna i wsparcie rówieśników zdają się wpływać na poziom pewności siebie w pozytywny sposób.
- Presja społeczna jako problem: Wysoki odsetek uczniów doświadczających presji wskazuje na pilną potrzebę zrozumienia i rozwiązania tego problemu. Powinniśmy starać się tworzyć środowisko, w którym uczniowie nie czują się narażeni na nadmierną presję.

ankieta opracowanie i przeprowadzenie: Julita Kachnic, Aleksandra Liszka - klasa 5 REp

- Indywidualność i akceptacja siebie: Porównywanie się do innych uczniów nie przyczynia się zwykle do zwiększenia pewności siebie. Powinno kłaść się większy nacisk na promowanie indywidualności i akceptację siebie, by uczniowie mogli być bardziej pewni siebie bez konieczności porównywania się z innymi.

- Wspieranie ze strony nauczycieli: Wyniki sugerują, że rola nauczycieli jest kluczowa dla pewności siebie uczniów. Nauczyciele powinni być bardziej przychylni, wyrozumiali i oferować wsparcie emocjonalne uczniom. Z ankiety wynika, iż uczniowie doświadczający nieprzyjemnych doświadczeń są zdemotywowani. Dokładnie to samo podkreślają uczniowie, którzy w pytaniu co buduje ich pewność siebie, piszą właśnie o wsparciu od nauczycieli. Wsparcie naprawdę może pomóc w budowaniu pewności siebie i w budowaniu zdrowych relacji między nauczycielami a uczniami. Przebywanie w przyjemnym środowisku na pewno może odbić się pozytywnie również na innych aspektach edukacji.

- Wsparcie psychologiczne: Wyniki pokazują, że kwestie związane z samooceną i pewnością siebie nie są często omawiane w szkole. Warto rozważyć w jaki sposób pomóc uczniom w radzeniu sobie z problemami związanymi z pewnością siebie.

Podsumowując: Ankieta ukierunkowana na wpływ szkoły na pewność siebie uczniów dostarcza istotnych informacji. Alarmujące wydaje się być, że 1/3 ankieterowanych nie czuje się pewnie, a 1/3 nie wie, jaka jest ich samoocena. Wyniki wskazują na potrzebę bardziej holistycznego podejścia, które uwzględni nie tylko aspekty konkretnie edukacyjne, szkolne czy nauki, ale także rozwijanie umiejętności społecznych, akceptację siebie i wsparcie emocjonalne. Dążenie do tego, by uczniowie czuli się pewniej i bardziej akceptowani w środowisku szkolnym (od strony nauczycieli) oraz abyśmy my uczniowie pamiętali o wzajemnym szacunku.

ZGŁĘBIAMY PRZYSZŁOŚĆ

Od Redakcji:

Nowatorskie podejście do redagowania gazety, wykorzystujące chatGPT, odzwierciedla ewolucję mediów i sposobu, w jaki ludzie konsumują informacje w nowych czasach. Dzięki technologii AI, możemy dostosowywać treści do indywidualnych preferencji czytelników. To pozwala na dostarczanie bardziej interesujących i angażujących artykułów. Chociaż ChatGPT i podobne narzędzia są potężne, towarzyszy im ryzyko niekontrolowanego ropowszechniania dezinformacji i manipulacji treściami. Dlatego w naszej gazecie chcemy zachować ostrożność i odpowiednie standardy kontroli jakości, ale nie rezygnując z "oswajania" tego co nas czeka w nieodległej przyszłości. Lęk przed ChatGPT i podobnymi technologiami wynika często z obaw dotyczących nadużyć, manipulacji treściami lub "zwykłą" obawą przed tym co do tej pory było przypisane ludziom. Dlatego ważne jest, aby rozwijać te technologie w sposób odpowiedzialny i zrozumieć ich potencjalne skutki. Spróbujmy się razem uczyć i rozumieć nadchodzącą przyszłość.

PEWNOŚĆ SIEBIE... WG CHATU-GPT

Pewność siebie to przekonanie o swoich umiejętnościach, wartości i zdolnościach. Może mieć duży wpływ na nasze działania i zachowanie w życiu codziennym. Poniżej znajdziesz kilka aspektów dotyczących pojęcia pewności siebie oraz tego, co może ją budować lub osłabiać.

Czynniki, które mogą wpływać na brak pewności siebie:

1. Niskie poczucie własnej wartości: Jeśli ktoś ma niskie poczucie własnej wartości, może odczuwać brak pewności siebie. To może wynikać z negatywnych doświadczeń w przeszłości, krytyki lub braku wsparcia.
2. Porównywanie się do innych: Ciągłe porównywanie się do innych osób, zwłaszcza w erze mediów społecznościowych, może prowadzić do braku pewności siebie. Porównywanie się do idealizowanych obrazów innych ludzi może sprawić, że czujemy się gorsi.
3. Niepowodzenia i negatywne doświadczenia: Niepowodzenia, krytyka i negatywne doświadczenia mogą osłabić pewność siebie. Ludzie często zaczynają wątpić w siebie po doświadczeniach, które nie zakończyły się sukcesem.
4. Brak umiejętności interpersonalnych: Trudności w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi mogą prowadzić do braku pewności siebie, zwłaszcza w sytuacjach społecznych.
5. Nadmierna samoocena: Zbyt duża pewność siebie, która jest wynikiem nadmiernego przeceniania swoich umiejętności, może przynosić negatywne konsekwencje. Taki nadmierny pewniak może zaniedbywać naukę i brakować mu zdrowego rozsądku.

Czynniki, które mogą budować pewność siebie:

1. Realistyczna samoocena: Rozumienie swoich mocnych i słabych stron oraz umiejętność realistycznego oceniania swoich umiejętności może pomóc w budowaniu pewności siebie.
2. Wsparcie społeczne: Otoczenie, które udziela wsparcia i pozytywnej informacji zwrotnej, może wzmocnić pewność siebie.

wnej informacji zwrotnej, może wzmocnić pewność siebie.

3. Nauka i rozwijanie umiejętności: Rozwijanie umiejętności i zdobywanie wiedzy może zwiększać pewność siebie, ponieważ daje poczucie kontroli nad swoim życiem.

4. Akceptacja własnych błędów: Zrozumienie, że błędy są naturalną częścią procesu uczenia się, pomaga zminimalizować obawy związane z porażkami.

5. Ustalanie celów i ich osiąganie: Określanie celów i dążenie do nich z rozwagą i wytrwałością może wpływać na budowanie pewności siebie.

Istnieje subtelna granica między brakiem pewności siebie a zbyt dużą pewnością siebie. Optymalny poziom pewności siebie polega na posiadaniu wystarczającej pewności siebie, aby podejmować wyzwania, ale nie na tyle dużej, by stawać się aroganckim lub zaniedbywać samorozwój. Warto dążyć do utrzymania równowagi między wiarą w siebie a zdolnością do samokrytyki oraz rozwoju.

tekst - ChatGPT

STOPKA REDAKCYJNA

Spółdzielnia Witosza przy Zespole Szkół im. W Witosza w Suchej Beskidzkiej
wydanie 000006/2023
Redaktorka wydania:
Ewa Byrska-Kastelik

Autorzy tekstów: Małgorzata Kardaś, Karolina Kubasiak, Aleksandra Liszka, Oliwia Liszka, Julita Kachnic, chatGPT.

Autorzy zdjęć i grafik: Wiktoria Korczak, Oliwia Liszka, Jakub Salus, Bartłomiej Trybała, Emilia Urbańska, Małgorzata Worwa

Skład graficzny i publikacja:
Paweł Adamek