

ŚMIESZNA SZKOŁA

Jak uczeń może poradzić sobie ze stresem w szkole? Stres, który pojawia się w obliczu groźnego nauczyciela czy sprawdzianu?

Pozostawmy na boku standardowe sposoby relaksacji i „odstresowania”, o których często się pisze: umiejętność głębokiego oddychania, solidne przygotowanie się do lekcji (które znacznie zmniejsza poziom zdenerwowania i lęku), wzbudzanie wyobrażenia sukcesu (poprzez tak zwaną wizualizację – tworzenie w głowie plastycznych filmów, obrazujących nasz sukces. Powinny one zawierać wiele szczegółów, powinny one zawierać wiele szczegółów, kolorów, dźwięków, twarze uśmiechniętych ludzi i przyjemne uczucia). Niestety, opanowanie tych sposobów wymaga przynajmniej krótkiego treningu, a czasem jest niemożliwe bez wsparcia profesjonalisty.

Są jednak i inne sposoby na pozbycie się lęku i rozładowanie szkolnego stresu. Jeden z najlepszych i najsukcesowniejszych to śmiech. Groźni nauczyciele są często obiektem żartów. Nie dzieje się tak bez powodu i chwała tym nauczycielom, którzy pozwalają na żarty z siebie oczywiście w rozsądnych granicach. Śmiech jest bowiem jednym z najdrowszych mechanizmów obronnych osobowości, a człowiek, który potrafi śmiać się z siebie samego albo, tak jak Grek Zorba – w chwili kłeski, to człowiek zdrowy. W obliczu najgroźniejszego nawet nauczyciela nasz lęk znika, jeśli wyobrażymy sobie, jak podczas poważnej konferencji, elegancko ubrany, kicha, pijąc gorącą herbatę, i śmieśnie się przy tym opryskuje. Przystajemy się bać pana od biologii, jeśli widzimy, że wstydy się kupować lek np. na hemoroidy, a nauczyciel w końcu może być komiczny, gdy zażarcie walczy z pekińczykiem, który szarpie nogawkę jego najlepszych spodni.

Nadchodzące sprawdziany przestają być takie stresotwórcze, jeśli w fantazji zobaczymy, że wszyscy piszą je nago.

Jeśli uda się nam roześmiać w obliczu tego, co przerażające – stres już nas nie obezwładni.

Inny zdrowy, łatwy do zastosowania i skuteczny sposób na stres to spojrzenie na dzień dzisiejszy z perspektywy kilkunastu lat. Stosujemy ten sposób spontanicznie – gdy ktoś cierpi, mówimy „do wesela się zagoi”, „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”, „czas leczy rany” itd. Niekiedy wystarczy, że wyobrażymy sobie siebie o 20 lat starszych, gdy nasze życie jest już ułożone i szczęśliwe. Z tej perspektywy klasówka, kłopoty z rówieśnikami, oblana matura tracą swoje „wampirze zęby”. Widzimy je we właściwych proporcjach.

W gruncie rzeczy kluczem do zmniejszenia stresu jest właśnie zmiana perspektywy, z której patrzymy na dzień dzisiejszy. A można to zrobić w jeszcze inny sposób, bo „nie taki diabeł straszny, jak go malują”. Jeśli zobaczymy w człowieku, który nas przeraża, zwykłą osobę – to nas rozluźni. Wyobraźmy sobie na przykład, że uczeń idzie „na dywanik”. Trzęsie się, poci, zaciska usta. Jest „cały w stresie” i spodziewa się najgorszego, bo dla niego dyrektor to „straszny facet”. Będzie go lepiej czuć, jeśli pomyśli, że ów groźny dyrektor jako dziecko sam kiedyś zebrał „ochrzan”. Może dziewczyna, w której się kochał, dała mu kosza? A może po pracy troszczy się o gołębie i jest bardzo łagodny?

Stres szkolny ma swoje korzenie w wyobraźni – boimy się bowiem nie samego nauczyciela czy sprawdzianu, ale tego, co wyniknie z rozmowy z nauczycielem lub oblania sprawdzianu. Boimy się konsekwencji, a one są przecież w naszej wyobraźni – przyszłość nie istnieje tu i teraz. Dlatego właśnie w wyobraźni leży lekarstwo na taki „nie-realny”, szkolny stres.

Marcin Florkowski - psycholog



NAUCZYCIELE NAGRODZENI

Raz w roku zdarza się taki dzień, gdy ludzie oświatą, a przede wszystkim nauczyciele, nagradzani są za ich niełatwą, często niewdzięczną pracę.

W przeddzień Dnia Edukacji Narodowej uhonorowano wyróżniających się nauczycieli z ostrzeszowskich placówek ponadgimnazjalnych. Pełniący rolę gospodarza starosta L. Janicki podziękował przybyłym na spotkanie nauczycielom za poświęcenie i trud włożony w wychowanie młodego pokolenia.

W niemal wszystkich wypowiedziach, nie licząc gratulacji i życzeń, mówiono o problemach, jakie stoją przed oświatą. Jednym z nich jest zbliżający się do szkół ponadgimnazjalnych niż demograficzny. Na szczęście w młodszych rocznikach są już symptomy poprawy.

Głównym punktem uroczystości było wręczenie nagród i dyplomów wyróżnionym nauczycielom i dyrektorom.

Najważniejszym odznaczeniem – Medalem Edukacji Narodowej odznaczono



Gratulacje dla S. Krasowskiego nagrodzonego Medalem Edukacji Narodowej.

został Sławomir Krasowski – nauczyciel I LO.

Nagrodą Kuratora uhonorowano Barbarę Grzyb (ZS nr 3) i Janusza Krysię (I LO).

Wspomnieni wyżej nauczyciele odznaczeni otrzymali podczas uroczystości wojewódzkiej.

Na spotkaniu w sali sesyjnej wrę-

czono ponadto Nagrody Starosty.

Otrzymali je: Irena Klimek - Piastowska, Ryszard Kalina (I LO), Paweł Sieczka, Danuta Sokół, Ewa Tomczak, Jerzy Kowalski, (ZS nr 1), Ignacy Strzelecki (ZS nr 2), Ewa Nosowska, Witold Jakubczyk (ZS nr 3), Danuta Golas, Bronisław Kokoszko (SOSW), Anna Karpina (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna).

Z okazji święta edukacji nagrody otrzymał również były dyrektorzy ze szkół ponadgimnazjalnych.

Na koniec dla uczestników spotkania w krótkim programem artystycznym wystąpiła młodzież ZS nr

K.J.

BIURO PORAD PRAWNYCH

- obsługa klientów indywidualnych
- obsługa przedsiębiorców
- możliwość dojazdu do klienta

tel. 666-087-331

SONDA

Co zmieniłybyś w swojej szkole?

Rozmawiała A. Skolarska
Fot. K. Juszcak



Natalia Boguś uczennica I kl. LO I

W mojej szkole zupełnie inaczej ustawiłabym przerwy. Po 3. lekcji mamy 20-minutową przerwę, a potem już tylko 5-minutowki. A przecież po 3. lekcji nikt jeszcze nie jest głodny ani aż tak bardzo zmęczony. System przerw w Gimnazjum nr 2 był dobry, po pierwszej lekcji było 5 minut, potem 10, 15, 10, 20, a potem 10 lub 5. Ja jestem na profilu matematycznym – informatycznym, mamy jednak za mało informatyki – tylko dwie, a za dużo przedmiotów typu chemia. Do domu jest też sporo zadawane, jeżeli ktoś chodzi na dodatkowe zajęcia, to może mieć problem; szczególnie na weekend mogłoby być mniej zadań. Plusem jest to, że w tygodniu mogą być co najwyżej dwa sprawdziany. Jeśli chodzi o ogólne zmiany w szkolnictwie, to np. w liceach powinna być możliwość wybierania sobie niektórych przedmiotów. Na moim profilu niepotrzebna jest np. chemia, PO, kultura. W ogóle religia powinna być nieobowiązkowym przedmiotem. Na religii, według mnie, jesteśmy oceniani za wyznawanie naszej wiary, przynajmniej więc nie powinno być ocen. Na etykę musiałyby się zgodzić cała klasa. Muszę przyznać, że nauczyciele w naszej szkole są wymagający, ale bardzo pomocni, jeżeli ktoś czegoś nie rozumie, to zawsze chętnie wytłumaczą. Każdy też z uśmiechem podchodzi do swojego przedmiotu, umieją uczyć – ja bardzo dużo korzystam z każdej lekcji. Jest tu fajna atmosfera, szkoła ma dobrą renomę.



Paweł Kulferst i Roksana Koryciak uczniowie II kl. TŻ ZS nr 3

Ogólnie nie zmieniałabym nic w naszej szkole, może poza salą gimnastyczną – jest bardzo mała i ciasna. Od dawna są jakieś plany z nią związane, ale to cały czas tylko plany. Podobna nam się, że teraz wokół szkoły położono kostkę, coś się więc zmienia na lepsze. Można by też wymienić niektórych nauczycieli. Jeżeli chodzi o przedmioty, to jest dobrze. Szkoda tylko, że nie można wybrać jednego z języków obcych, w tej chwili mamy i j. niemiecki, i j. angielski – według mnie wystarczyłoby tylko jeden – ten, który chcemy zdawać na maturze. Trochę za wysoka jest średnia potrzebna na uzyskanie choćby dwójki – trzeba mieć prawie połowę rozwiązanych zadań – 45% – tak jest na większości przedmiotów. Fajna w naszej szkole jest atmosfera. Chciałabym też pochwalić panią od j. polskiego – p. Switon, od matematyki – p. Wróblewską, bardzo miła i sympatyczna jest też p. Kucharska od wychowania fizycznego. Program nauczania jest raczej w porządku, może jedynie trochę za dużo mamy lekcji. Od poniedziałku do piątku zajęcia trwają od 8.00 do 15.40. Potem mamy problem z dojazdami do domu, bywa, że niektórzy czekają dwie godziny na autobus lub w ogóle nie mają jak dojechać do domu. Poza tym rano, gdy się wychodzi z domu, jest ciemno, gdy się do niego wraca, też jest ciemno. Ja uprawiam także sport, więc czasami brakuje mi czasu na treningi.



Szymon Jędrzejewski II kl. ZS nr 1

Trudno powiedzieć, czy moja szkoła potrzebuje jakichś zmian. To, że do naszej szkoły chodzi tyle ludzi, akurat uważam za plus. Nauczyciele są w porządku, na pewno są też sprawiedliwi. Raczej nic nie zmieniałabym w naszej szkole. Mój profil to technik kucharz; uważam, że mamy może trochę za mało praktyk, właściwie będziemy mieć je dopiero w III klasie, a na razie muszą nam wystarczyć 3 godziny gotowania tygodniowo. Inne kierunki praktyki mają już w II klasie. Trochę mało jest też przedmiotów zawodowych, innych jest w sam raz – wyszłyby przedmioty, które mamy, przydadzą się nam do matury. Tę szkołę wybrałem właśnie ze względu na profil, chodzi tu także dużo moich znajomych. Lekcje mamy od rana, nie muszę więc przejeżdżać do szkoły koło południa, a wracając późnym popołudniem – tak mają np. w „Fumie”. Jeżeli chodzi o system oceniania, to nie jestem do końca do niego przekonany, jakieś punkty, procenty, przeliczanie – spore zamieszanie.



Szymon Jeziorny uczeń III kl. ZS nr 2

Zmieniłbym w naszej szkole plan lekcji, ustawienie godzin. Przychodzimy do szkoły czasami dość późno, wtedy również kończymy dość późno. Rozumiem to, bo jest dużo klas, a mało nauczycieli. Jeżeli chodzi o system szkolny, to raczej nic bym nie zmienił, odpowiada mi system oceniania, mamy normalne oceny od 1 do 6. Nauczyciele też są ok., przynajmniej ci, którzy mnie uczą. Mam dużo zawodowych przedmiotów, chodzę do informatycznej klasy – mamy 16 informatyk w tygodniu, przynajmniej tak było w I klasie, teraz nie liczyłem, ale dzisiaj np. mieliśmy 3 informatyki. Teraz doszła nam geografia i WOS, ale też to jest, moim zdaniem, potrzebne – inaczej nie miałbym z czego pisać matury. Zadania do domu – dużo jest ich z matematyki, ale zdajemy z niej maturę, więc to normalne. A poza tym nie jest źle, ale to początek roku. Ciekawe jest to, że mamy teraz szkołę muzyczną, na razie nie ma może wielu chętnych, ale na pewno to się zmieni. Dużo jest też innych kół zainteresowań, mamy np. teatr. Gdybym mógł jakoś wpłynąć na ogólny system nauczania, to może trochę skróciłbym czas nauczania, jeżeli chodzi o godziny. Teraz, gdy przyjeżdżam do domu, nie mam już czasu prawie na nic. Chciałabym też, by zniesiono obowiązek pisania matury z matematyki, akurat gdy ja będę ją zdawał, matematyka będzie obowiązkowa.



Paulina Krysiak uczennica kl. III ZS nr 2

Na pewno trochę unowocześniłabym wyposażenie klas. Chciałabym, by było milej, nie tak szaro, w szarościach nie chce się uczyć, zawsze można przecież wstawić kwiatki, powiesić jakieś obrazki. Wolalabym też, by na maturze nie było obowiązkowej matematyki, bo, niestety, „się załapałam”. System nauczania jest dobry. Ocena zależy od tego, jak kto się uczy, nie wszyscy mają takie same zdolności. Ale jeśli ktoś chce mieć dwójkę, to spokojnie można się na nią nauczyć, wystarczy chęci. Z nauczycielami można się dogadać, oczywiście niektórzy mają swoje zasady, więc trzeba się ich trzymać. Nauczyciele uczą bardzo dobrze, np. p. Jaszczyńska, która uczy mnie matematyki, w gimnazjum na koniec miałam zawsze trójkę, a tutaj zrozumiałam matematykę i jest lepiej. W tym roku mam 15 przedmiotów, w zeszłym roku miałam 18 i też dawało się radę. Podstawą jest mieć czas i chęci do nauki. Niestety, u nas jest tak, że czasem do szkoły idziemy w południe, a wracamy ok. 17.00 – mam tak dwa razy w tygodniu. Dużo jest klas i uczniów, a za mało sal. Bardzo fajna jest w naszej szkole atmosfera, taka swobodna. W Polsce powinno być jak w innych krajach, można by wybierać tylko te przedmioty, które nas interesują, z których chce się zdać maturę. Teraz jest tego multum i wszystkiego uczymy się po trochu. To powinno zależeć od kierunku, po co informatykowi np. chemia czy biologia.