

Nieborów 24.04.2023

# (SAMO) AKCEPTACJA

JESTEM JAKI JESTEM

NIECODZIENNA GAZETA ŻYJĄCOWA - LIDER PO PROSTU...

w numerze m.in.:

Jestem OK .....	1
Mózg administrator emocji człowieka .....	2
Młodzi chcą rozmawiać .....	11
Nieborowska akceptacja .....	13
Jak zmienić świat to od siebie .....	17

i dużo więcej...

# Jestem OK.

Samoakceptacja gdy się ma tyle lat co my - bywa niełatwa

Nasze ciała przechodzą przeobrażenie i często stają się nieproporcjonalne, co może być źródłem frustracji: za długi nos, patykowate nogi, kłopoty z cerą... Czasem wolelibyśmy/wolałybyśmy nie oglądać się w lustrze.

Trudno nam nawiązać kontakt z rówieśnikami, gdy oceniamy swój wygląd tak surowo. Wchodzimy do klasy i zaczynamy się garbić, jakbyśmy chcieli zmaleć albo zniknąć. Obawiamy się śmieszności, docinków, nieprzyjemnych uwag. Koledzy i koleżanki potrafią być bezlitośni. W szkole nie idzie tak, jakbyśmy chcieli/chciały. Mamy kłopoty z porannym wstawaniem, z koncentracją na zadaniu, ze zmobilizowaniem się do nauki. Robimy plany, których potem nie jesteśmy w stanie zrealizować, bo ogarnia nas rozleniwienie. Wynika to ze zmian zachodzących w naszym mózgu.

Co gorsza, nieustannie porównujemy się z innymi: kolegami i koleżankami. Wydaje nam się, że są oni zdolniejsi, atrakcyjniejsi, bardziej interesujący... Porównywanie się z innymi to najgorsze, co możemy zrobić. Prawdopodobnie nie przyjdzie nam do głowy, że jeśli my myślimy tak o innych, to inni tak samo mogą myśleć o nas...

Przez cały czas czujemy się jak na huśtawce – raz ogarnia nas euforia, innym razem wpadamy w czarną rozpacz. Złościśmy się i zachowujemy się opryskliwie w stosunku do rodziny, co często jest przyczyną domowych awantur. Myślimy: „To znowu przeze mnie. Co jest ze mną nie tak?”

W dodatku rodzice nie (zawsze) rozumieją, co się z nami dzieje, więc krytykują każdy nasz błąd albo każde niedociągnięcie. Słabsze oceny w szkole, niepościelone łóżko, nie taki strój – ze wszystkiego robią aferę, a my zaczynamy myśleć, że być może mają rację. Nie ogarniamy tego, co trzeba. Wydaje nam się, że jesteśmy naprawdę do niczego.

## Samoakceptacja:

- daje wiarę w siebie,
- wzmacnia poczucie własnej wartości,
- uwalnia od kompleksów,
- ułatwia nawiązywanie relacji z innymi,
- motywuje do działania i realizacji własnych celów.



# Mózg administratora emocji człowieka

Trudno spotkać osobę, która nigdy nie usłyszała głosu w swojej głowie, natrętnie powtarzającego, że jest „beznadziejna” czy „do niczego się nie nadaje”. Taki głos słyszymy najczęściej wtedy, kiedy odnosimy porażkę związaną ze szkołą pracą lub życiem osobistym. Oczywiście, samokrytyka jest nam potrzebna. Za sprawą właśnie niej możemy poprawić swoje zachowanie, a także pozbyć się szkodliwych nawyków. Jednakże należy pamiętać, że samokrytycyzm w stosunku do własnej osoby powinien być tylko czynnikiem, który zachęci nas do wprowadzenia zmian. Ważne jest, aby nie przerodził się w powód do nienawiści względem siebie. Po pewnym czasie to uczucie może doprowadzić do poważnego obciążenia psychicznego, a następnie do depresji. Jak więc uwolnić się od uciążliwego głosu „administratora serwera” - czyli naszego mózgu?

Smutek jest naturalnie występującą emocją u człowieka już od najmłodszych lat życia. Problem zaczyna się wtedy, gdy ta chwilowa emocja przeobraża się w długotrwałe przytłaczające uczucie. To samo tyczy się niepowodzeń albo popełniania błędów. One również są czymś normalnym i mimo, że odbierają nam chęci do dalszego działania, nie jest możliwe pozbyć się ich na stałe. Musimy wiedzieć jak sobie z nimi radzić.

**Doktor Andrzej Śliwerski – wykładowca na Uniwersytecie Łódzkim** – podaje, że najlepszym sposobem na walkę z uciążliwymi emocjami czy z przysłowiowym „dołem” po porażce, jest skupienie swojej uwagi na czymś, co pozwoli nam o nich zapomnieć. Dla niektórych będzie to obejrzenie odcinka serialu na Netflixie, a inni spokój odnajdą, oddając się produktywnemu zajęciu np. pieleniu ogródka. Rzecz tkwi w tym, iż im więcej uwagi poświęcamy na zapomnieniu czegoś, co tkwi w naszej głowie, tym bardziej będziemy tego doznawać. W taki sam sposób działa ludzki mózg. Jeśli przestaniemy myśleć o tym, co czasem mówi, ten po prostu umilknie. **Nie pozwólmy, by administrator doszczętnie przejął kontrolę nad naszym serwerem.**



Opracowanie: Oliwier Orłowski

Hasło tegorocznego spotkania brzmi „(Samo)akceptacja - jestem jaki jestem” - dlaczego Pani zdaniem to tak ważny temat? Zapytaliśmy panią Katarzynę Maciołek - Dyrektora Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi – organizatora naszego zjazdu.



Mega ważny temat.

Uczucie, w którym czujemy się dobrze z samym sobą, w dużej mierze pozwala nam osiągnąć wewnętrzny spokój, uwolnić się od ciągłej presji otoczenia, czuć się luźniej. Osobiście samoakceptacji uczyłam się przez wiele lat życia. Przez całą podstawówkę nie akceptowałam swojego wyglądu. Nie lubiłam siebie. W sumie z wiekiem nabrałam tej pewności siebie. Przestałam zwracać uwagę na komentarze innych. Teraz bycie naturalną, autentyczną dodaje mi siły. Czuję się przez to mocniejsza. Jestem osobą bezpośrednią, głośno śmiejącą się. Nawet w pracy są sytuacje, w których może i powinnam być bardziej powściągliwa ale Ci, którzy mnie dobrze znają wiedzą, że to nie ta sama Kaśka.

„Jestem jaka jestem”, akceptujesz to ? – super, nie akceptujesz ? – twoja strata.

**Większość z nas niewiele wie o tym, co robi RCPS - proszę nam przybliżyć czym się zajmuje ta instytucja?**

RCPS to ciekawa instytucja. Po pierwsze, że fajni w niej ludzie pracują, po drugie, że robią potrzebne rzeczy. Jesteśmy choćby teraz z Wami i dla Was. Staramy się rozumieć, udzielać wsparcia i wyposażać Was w umiejętności udzielania pomocy rówieśniczej. Tam gdzie nie ma dorosłych a są bezpieczni koledzy, koleżanki. Większość naszych zadań związana jest z udzielaniem wsparcia kadrze pracowników jednostek samorządowych. Prowadzimy m.in. szkolenia dla pracowników socjalnych, nauczycieli, pedagogów, psychologów, policji, pracowników zajmujących się przemocą w rodzinie. Przekazujemy im wiedzę tak jak Wam dzisiaj, by oni mogli ją wykorzystać dalej w swojej pracy. By wiedza była wsparciem przy podejmowaniu trudnych decyzji związanych bezpośrednio z człowiekiem, niesieniu pomocy temu człowiekowi. Jest masa zadań. Zachęcam Was w wolnej chwili do zaglądania na naszą stronę www oraz fb. Sami przekonacie się, jak pomagamy pomagać.

**Od osób, które były uczestnikami poprzednich zjazdów wiemy, że dają one niesamowicie dużo wiadomości i wręcz otwierają głowy. Jak jest Pani zdaniem recepta na taki sukces?**

Przepis jest jeden – praca, ale praca serduchem. Jeśli nie czujesz tematu, nie masz określonego celu, nie zabieraj się do tego. Rób wszystko na 100%. Tego wymagam od moich pracowników, ale w pierwszej kolejności od siebie. Staram się robić wszystko na 100%

**Czy jest szansa na częstsze zjazdy - np dwa w roku?**

Bardzo bym chciała. Będziemy o tym myśleć

**Prosimy spróbować zgadnąć, jaki może być temat zjazdu za rok?**

Hmm, ja bym stawiała na HEJT. Hejtujesz czy jesteś hejtowany. Coś w stylu fałszywi przyjaciele.

**S**zacunek  
**A**sertywność  
**M**iłość  
**O**twartość  
**A**ltruizm  
**K**ochanie siebie  
**C**nota  
**E**mpatia  
**P**omoc  
**T**olerancja  
**A**le też zrozumienie  
**C**ierpliwość  
**J**estem sobą  
**A** także różnorodność



S M O



A

# Spotkania z Markiem Kamińskim i Tomaszem Chudzińskim

26 kwietnia o godzinie 19:30 odbyło się spotkanie z Markiem Kamińskim w towarzystwie swojego przyjaciela Tomasza Chudzińskiego. Obaj Panowie skupili się na fakcie samodoskonalenia się. Obydwaj w bardzo ciekawy sposób podeszli do problemu samoakceptacji, depresji, strachu i pasji. Marek Kamiński przekazał wiele znaczących i kluczowych sentencji, które w znacznym stopniu pokazały nam jako „liderom”, którzy nie zostali tutaj wzięci z przypadku. Powinniśmy przekazywać zebrane doświadczenia i informacje w swoim otoczeniu.

Jak wiemy Marek Kamiński dla wielu ludzi jest w życiu mentorem i autorytetem. Jest człowiekiem, który przeżył niemożliwe dla wielu z nas. Już w młodym wieku bardzo przejawiał chęć do podróżowania. Pierwszą samodzielną morską podróż do Danii przeżył w wieku zaledwie 14 lat. Po latach samodoskonalenia się i poznawania siebie wyruszył w podróż na obydwie bieguny Ziemi z Janem Melą. Wiele razy stawiał czoła przeciwności losu, oraz strachowi - np. podczas wyprawy w której przepłynął Atlantyk. Jak sam twierdzi kluczem do szczęścia w życiu jest znalezienie pasji, która prowadzi nas będzie już do końca naszych dni.

Jak przyznały osoby zapytane, ich zdaniem, była to bardzo wartościowa lekcja życia, której na długo nie zapomną. Całe warsztaty z Tomaszem Chudzińskim i Markiem Kamińskim były bardzo ciekawym doświadczeniem, jakich mało w dzisiejszych czasach pełnych smutku i przygnębienia. Warsztaty jak te powinny przykuwać coraz to większą ilość osób w celu samoświadomości znaczenia tego właśnie zjawiska.



Opracowanie: Jakub Krok

# Białym wierszem



**Młodzi liderzy przed zadaniem stanęli.  
Co ich czekało, co zrobić musieli?  
Stanowiło to dla nich nie lada wyzwanie,  
przeznaczyć czas na wiersza napisanie.  
Jakie to twory nasi poeci splotzili?  
Czy wodzę fantazji swych uczuć puścili?  
Czy może jak strumień wody popłynęli?  
Kreatywności pojęcie wreszcie zrozumieli?  
Nie wiem, ale zdaję sobie sprawę,  
że nawet mimo przeciwności losu,  
Życiowych problemów, świata chaosu,  
Przez świat kroczyć dadzą radę.**

*Kto to czyta ten się dowie  
(w Nieborowie)  
dzieje się taka akcja  
hasłem jest tu samoakceptacja  
Dziś tu nasz jest pierwszy dzień  
a przed nami jeszcze pięć*

*O akceptacji Wam dziś mówimy  
spójrzcie więc na to co tu robimy  
My wychodzimy trochę przed szereg  
Bawmy się: berek!  
A samoakceptacja jest niczym woda  
potrzebna*

*Samoakceptacja  
to zdrowa relacja  
Leżę sobie na wakacjach  
noszę różowe okulary  
jestem przez samego siebie wprost uwielbiany  
choć przecież wiem ze mam i plusy i wady...*

*Czy wiemy co się wydarzy  
gdyby zamknięte drzwi wyważyć  
Spotkać na drodze czas  
a może pójść gdzieś hen w las  
spotkać się w Zajeździe na Rozdrożu  
aby chodzić po morzu  
Kiedy gwiazdy świecą na niebie  
to ja wtedy bardzo lubię siebie  
Lecz kiedy nie ma obok mnie Ciebie  
jestem samotny  
jak gwiazda polarna na niebie*

*Samoakceptacja znaczeń ma tak wiele  
teraz kilkoma się z Wami podzielę:  
troska, wspieranie, często rozmowa  
o wiele słów więcej jeszcze się schowa  
Bo kto sam siebie zaakceptuje  
ten miłość kultywuje*

*Akceptuje siebie  
i czuje się jak w niebie  
Pomagam innym, gdy są w potrzebie  
dumny jestem bardzo wtedy z siebie  
czuję się jak ta gwiazda na niebie  
ona też akceptuje siebie*

*Gdy nad ranem spojrzysz w lustro  
do modelek się nie porównuj  
Serce boli jak nie w niebie  
gdy nie widzę siebie  
Weź tu rymem mnie poratuj  
nie jak w szachach ciągle patuj...*

*Samoakceptacja - rzecz to bardzo trud-  
na nauka jej może być długa i żmudna  
Wartość jej niedoceniona  
Gdy ją pojmiesz - życie prostsze  
codzienności rozterki rozcina jak ostrze*

*Samoakceptacja piękna jest jak akacja  
kochaj więc siebie jakbyś była na waka-  
cjach  
Rozumieć i poznawać siebie to sztuka  
a to nie prosta nauka  
Doceniaj drobne rzeczy w sobie  
co Ci pozwoli żyć ze sobą w zgodzie*

## Porażka zajęć dziennikarskich?

Zajęcia dziennikarskie są nierozdzielną częścią zjazdów liderkich, od ich samego początku. Ta niedoceniana grupa ma dwa podstawowe zadania: udokumentować zlot i dać młodzieży możliwość zetknięcia się ze sztuką dziennikarską i nauką tego upadającego zawodu. Skąd stwierdzenia pokroju „niedoceniona grupa” i „upadający zawód”?

Przygotowując ten artykuł przeprowadziłem anonimową sondę, wśród uczestników zjazdu i w oparciu o przeprowadzone wywiady twierdzę, że grupa dziennikarska nie spełnia swoich podstawowych założeń a Pan Piotr M jest „Homme Fatal” całego przedsięwzięcia.

Pierwszym zadaniem grupy dziennikarskiej jak powiedział jeden z anonimowych organizatorów jest „Uwiecznić zlot w sposób profesjonalny”. Zastanawiającym więc, jest że przez 6 poprzednich edycji grupa dziennikarska w swoich „sprawozdaniach” pomija swoją własną pracę. Niewątpliwą porażką jest, że przez sześć zjazdów nie pojawił się w gazetce artykuł o tym dlaczego rok po roku tyle osób angażuje się w zajęcia dziennikarskie? Co sprawia że z roku na rok grupa się rozrasta? Dlaczego warto się do niej zgłosić? Artykuł ten nie jest odpowiedzią na te pytania nie ma na celu ich postawić, ale być przestrożą dla następnych grup dziennikarskiej i autokrytyką wycelowaną w ideały naszej gromady. W mojej ocenie pierwsze zadanie grupy przez siedem edycji nie było realizowane jak należy. „Niedoceniona grupa” - bo nigdy sama siebie nie doceniła..

Ciekawszą kwestią są niedociągnięcia i niedopowiedzenia związane z drugim celem, z którym ewidentnie mija się osoba Pana Piotra M. „Możliwość zetknięcia się z dziennikarstwem, a także nauka i przygotowanie do roli dziennikarza”. Rozkładając to zdanie na czynniki pierwsze: pozornie wszystkie te 3 składowe są wypełniane: osoby angażujące się w zajęcia z panem Piotrem niewątpliwie stykają się z dziennikarstwem, zdobywają wiedzę przydatną w życiu i uczą się być dziennikarzem tworząc artykuły, składając gazetkę i przeprowadzając wywiady.

Jednak czy na pewno wszystkie i w dobry sposób?

Dziennikarz starej daty cechował się: pisaniem prawdy, oddzielaniem faktów od opinii, elastycznością, zaradnością, dociekliwością, itp.

Niestety tymi przymiotnikami cechuje się Pan Piotr. Uczy, elastyczności, dociekliwości, rzetelności, pisania tak aby nikogo nie ranić oraz współpracy ze sobą. To właśnie sprawia, że Pan Piotr M jest największą drzazgą w oku zajęć dziennikarskich. Każda osoba zapytana w wywiadzie stwierdziła iż obecne dziennikarstwo upada a zawód ten toczy choroba - choroba zwana stronniczością, niezdrową rywalizacją, pogonią za pieniędzmi i posłuchem. Dziennikarze XXI. wieku - dziennikarze odnoszący sukcesy i pracujący dla wielkich korporacji nie cechują ideały które swoją osobą reprezentuje Piotr M. Zdecydowanie nie można go nazwać dziennikarzem na miarę XXI. wieku i uczy nas bycia niszowym, nierozpoznawalnym, mało zarabiającym „dziennikarzyną”.

W mojej ocenie mija się to dość mocno z celami przyświecającymi grupie dziennikarskiej. W tych czasach trzeba odróżniać prawdziwego dziennikarza z ideałami od dziennikarza rodem z pudelka goniącego za sensacją i zyskiem.

Słowem podsumowania:

Zajęcia grupy dziennikarskiej, ukazuje nam kwintesencję tego zawodu i to jak powinien on wyglądać a nie jak wygląda. Młodzież ma dosyć pudełków i innych upolitycznionych tytułów i tylko ucząc się bycia „dziennikarzyną” mamy szansę przywrócić prawdziwe dziennikarstwo które nie boi się pisać o tym jaki jest świat.

W świetle tego artykułu Piotr Miśkiewicz zostaje uniewinniony - **Oskar Smutny.**



# Młodzi chcą rozmawiać.

## Czy obecne pokolenie młodych ludzi jest bardziej otwarte i z czego to wynika?

Dziś w XXI w. uczymy się żyć w zgodzie z innymi. Od kilkunastu lat ludzie w naszym kraju żyją w pokoju, bez zastanawiania się czy następnego dnia wybuchnie wojna czy nagle stracą cały dorobek swojego życia. Dzięki temu ludzie znajdują przestrzeń do rozmowy, dialogu między sobą, wzajemnego zrozumienia i szacunku do drugiego człowieka.

Dzięki internetowi zrobiliśmy ze świata „Globalną wioskę” termin ten zakłada, że jesteśmy w stanie w jednej chwili dowiedzieć się o tym co się dzieje na drugim końcu Ziemi. Jednocześnie możemy łatwo poznać nowe kultury, tradycje i historię innych narodów, co prowadzi do wzajemnego zrozumienia.

Młodzi ludzie nie chcą się bać wychodzić na miasto z myślą, że ktoś im coś zrobi. Im więcej osób zrozumie, że tak naprawdę od nas samych zależy czy olejemy pewne sprawy czy pobijemy, kogoś, ponieważ ma na sobie „nie taki nadruk” czy zły kolor ubrań.



Te wszystkie cechy jak chęć poznania czegoś nowego, łatwy i szybki dobór informacji na wiele tematów, czy też odchodzenie od agresji między sobą pozwalają na otworzenie się na innych ludzie. Młodzi chętniej uczą się akceptować pewne zachowania, ponieważ sami chcą być akceptowani.

### **Tolerancja a akceptacja, motyw wiele razy pojawiający się na warsztatach o samoakceptacji.**

Tolerancja wymaga od nas włożenia pewnego wysiłku, za którym idzie pewna sprzeczność. Zazwyczaj doświadczamy uczucia ulgi, gdy osoba, którą mamy tolerować odejdzie od nas. Przykładem takiego zachowania jest np. grill u znajomego, kiedy to nie lubimy, któregoś z innych gości i jesteśmy zmuszeni do znoszenia tej osoby. Można się spotkać nawet z dogryzaniem osobie, którą mamy tolerować tym samym poprawiając swoje samopoczucie. Jednak, kiedy ten gość już pójdzie czujemy ulgę i większy komfort w danej sytuacji.

Akceptacja za to zakłada przyjęcie pewnego faktu. Tak jest i już. Powinniśmy zaakceptować, że będzie tam ktoś, kogo niekoniecznie lubimy. Jednak jest to ktoś bliski gospodarzowi i nie powinniśmy być źli na obecność tej osoby. Przyjąć do wiadomości i żyć dalej, ponieważ obecność tego gościa de facto nic nie zmienia w naszym życiu. Nikt również nie będzie wymagać od nas rozmowy z ludźmi, których nie lubimy, najważniejszy jest wzajemny szacunek do drugiego człowieka.

Dobrym przykładem jest również leworęczność. Dziś akceptujemy to, że ktoś jest leworęcznym. Po prostu tak jest i już. Jednak wcale nie tak dawno, bo nawet pod koniec ubiegłego wieku. Osoby, które posługiwały się bardziej lewą ręką niż prawą były zmuszane do wykonywania czynności prawą ręką. Bez zwracania uwagi na samopoczucie i to jak się czuje taka osoba, ponieważ jest to jednak wielki i żmudny wysiłek by zmieść to, którą ręką się posługujemy w codziennych czynnościach.

Tym samym można jasno stwierdzić, że akceptacja to przyjęcie czegoś lub kogoś takie, jakie jest, ponieważ nie ma faktycznego wpływu na nasze życie a podważanie pewnych zachowań, które nikogo dookoła nie krzywdzą sprawia wielką krzywdę osobie, którą powinniśmy akceptować.

Tolerancja w tym wszystkim to zachowanie, w którym nie dajemy jednoznacznego przyzwolenia, ale przynajmniej nie zrobimy komuś krzywdy.



### **Czy twoim zdaniem młodzi ludzie chętnie przyjdą do liderów młodzieżowych by uzyskać wsparcie, porady w problemach rodzinnych?**

Niestety okazuje się, że większość osób z problemami nie koniecznie a na pewno nie, jako pierwsze przyjdą do liderów po pomoc. Jest to spowodowane tym, że osoby takie będą bały się ujawnienia ich problemów, przykrych doznań, chorób przed rówieśnikami. Często jest tak, że liderzy są bardzo rozpoznawalni w szkole a na swój sposób wpływowi. Przez to, że liderzy mają kontakt ze sporą liczbą znajomych, osoby z problemami będą bały się, że ich problemy wypłyną „na powierzchnię”.

### **Jak nasze poglądy mogą wpływać na rozmowę z osobą o zupełnie innych niż twoje?**

Jeżeli chcemy, zacząć rozmowę na pewne tematy z osobą, o której wiemy, że na pewno ma odmienne zdanie. Powinniśmy wyznaczyć z taką osobą pewne granice. Wspólnie ustalić wzajemną strefę komfortu, czyli określić tematy, o których nie chcemy z daną osobą rozmawiać.

Wiele zależy również od doboru rozmówcy. Dla przykładu inaczej będziemy rozmawiać z naszym rówieśnikiem a inaczej z nauczycielem. Wśród młodych panuje większa swoboda wypowiedzi. Możemy używać kolokwializmów i skracać myśli i mało, kto zwraca na to uwagę. Jednak w przypadku nauczyciela staramy się zachować dystans, używać innych słów i bardziej myślimy o słowach, które zaraz powiemy.

Są osoby, które lubią dyskutować na tematy, w których czują się pewnie. Często chcą poznać inny punkt widzenia. Nie chcą się ograniczać i trwać w swojej racji bezkrytycznie. Niestety jest też wiele osób, które będą przysłowiowymi słupami. Osoby takie będą ślepo bronić swoich racji nawet, jeżeli wiedzą, że używamy słusznych argumentów. W skrócie takich osób się nie przegada. Dlatego ważne są granice w rozmowie z ludźmi, którzy jednak chcą z nami rozmawiać na dość kontrowersyjne czy życiowe tematy.

**Opracowanie: Jakub Majewski**

# Nieborowska akceptacja

Nazywam się **Magdalena Dolska – Topór i jestem psychologiem, psychoterapeutą poznawczo-behawiorystycznym, psychodietetykiem, mediatorem sądowym oraz trenerem i wykładawcą dialogu motywującego, czyli takiej empatycznej formy komunikacji.**

## O czym były prowadzone przez Panią zajęcia?

Pracuję z młodymi osobami na temat empatycznej komunikacji. Pokazania, że przez to, jak się komunikujemy możemy pogorszyć naszą relację i nasz dobrostan lub go poprawić. Na warsztatach rozmawiam o szeroko rozumianej empatycznej komunikacji, która w rezultacie ma polepszyć dobrostan wszystkich zainteresowanych.

## Opowie nam pani coś o pojawiającym się tutaj tytułowym problemie samoakceptacji?

Mam poczucie, że tu ten problem nie istnieje. Jesteście tak otwarci na tę różnorodność, że jesteście chyba takimi najlepszymi ambasadorami, żeby iść w świat i pokazywać ludziom, że jeżeli ktoś ma inaczej, to nie ma ani lepiej ani gorzej. Mam takie poczucie dużej otwartości, dużej akceptacji na drugiego człowieka. I to jest najlepszy podkład do tego, aby faktycznie iść i o tym mówić. Myślę sobie, że problem akceptacji człowieka na pewno jest w różnych wymiarach.

Jakie ma pani odczucia pracując tutaj z liderami? Co pani myśli o idei zjazdów?

Mam bardzo dobre odczucia. Jestem tak zrelaksowana tutaj i wszyscy są tak wyluzowali, że po prostu strasznie dobrze mi się tutaj pracuje. I mam właśnie takie poczucie, że młodzi ludzie są po prostu fajni. Myślę, że właśnie jest to niezwykle istotne, żeby zjazdy się odbywały. To jest taki moment, takie miejsce, aby pobyć z nowymi ludźmi, aby tak naprawdę ich usłyszeć. Usłyszeć to, co mają do powiedzenia, zobaczyć, co w tych głowach się dzieje. Na co dzień – umówmy się, że w tym pędzie życia nie ma czasu, a wy jednak jesteście reprezentantami swojej społeczności. Uważam, że zjazdy są niezwykle potrzebne, i z perspektywy nauczycieli, i z perspektywy uczniów, którzy mogą się odmówić nawet. Mają takie misje, żeby dostać się na taki wyjazd, więc gdzieś tutaj widać, że ktoś jest zainteresowany.

## Lubi pani to, co robi, czym się zajmuje?

Tak, jak najbardziej uwielbiam to, co robię. Uwielbiam pracować niezależnie, czy to w gabinecie psychoterapeutycznym czy jako wykładawca na uczelni lub jako trener dialogu motywującego. Tak naprawdę jest to taka moja praca-pasja. Będę taką orędowniczką, propagandą, aby iść za swoją pasją. Pasja powoduje to, że nam się chce chcieć i robimy to faktycznie najlepiej jak potrafimy.

## Ma pani jakieś rady dla liderów?

**Izabela Kandyba psycholog, psychoterapeuta:** uczestnicząc w takich zajęciach dostajecie wiedzę i umiejętności jak wspomagać swoich rówieśników. Jak ich słuchać, aby czuli się bezpiecznie, byli zrozumiani, odzwierciedlić te trudne rzeczy, które się dzieją. Wiecie, w jaki sposób zapytać, żeby to oni podjęli decyzję; jak ich dowartościować. Wykorzystujcie swoją wiedzę i umiejętności, bo naprawdę macie zasoby, jesteście bardzo empatyczni, ciekawi świata, ambitni i kreatywni. Trzymam kciuki, żebyście wykorzystali to dalej.

Nazywam się **Monika Linka i jestem terapeutą pedagogicznym.** Reprezentuję Zespół Szkół Aktywności Zawodowych ZDZ w Łodzi z siedzibą w Zduńskiej Woli. Czuję się wyróżniona i dumna z możliwości uczestnictwa. Mam możliwość poszerzenia świadomości i rozwoju zasobów wiedzy, które poprzez budowanie pewności

siebie, jako specjalisty pomogą młodzieży w nauce umiejętności, takich jak pozytywne myślenie, asertywność, radzenie sobie ze stresem oraz pozwolą im budować relacje z innymi ludźmi.

Warsztaty na temat samoakceptacji mają wiele zalet dla młodzieży. Pozwalają doświadczyć pozytywnych wrażeń, związanych samych ze sobą oraz swoim życiem. Dzięki zajęciom mają szansę lepiej zrozumieć swoje emocje, potrzeby, wartości, co uczy świadomego podejmowania decyzji i akceptacji siebie.

## Co pani myśli o idei zjazdów?

Myślę, że idea zjazdów jest w dzisiejszych czasach młodym ludziom bardzo potrzebna. Samoakceptacja może pomóc młodzieży jak i nam pedagogom w rozumieniu i pracy nad redukcją objawów takich zaburzeń, jak depresja, lęk, zaburzenia osobowości. Dzięki idei zjazdów zdobywamy narzędzia do radzenia sobie z takimi dolegliwościami i utrzymaniem dobrego zdrowia psychicznego.



## Zasłyszane:

□ Organizacja zajęć jest wspaniała, tak jak i sama atmosfera tutaj panująca. Zajęcia prowadzone są na najwyższym poziomie.

**Anna Grzelązka**

□ Wiedzę, którą tutaj zdobywam mogę wykorzystać w pracy z uczniami, jak i w życiu codziennym.

**Eugeniusz Drechna**

□ Na zjeździe czuję się bardzo dobrze, choć trochę nie do końca wyspana. Zajęcia rekompensują mi to zmęczenie. Mocno kibicuję temu przedsięwzięciu.

**Ewelina Kaniecka**

□ Ludzie są super, zwłaszcza z taką młodzieżą nie można nie jechać. To coś niesamowitego, co się robi dla dzieciaków w tych czasach.

**Marek Leszczyński**

□ Bardzo ciekawa koncepcja, daje możliwość wyłonienia osób, które mogą predysponować do tego, żeby być liderem.

**Kamil Ferensztajn**



# Żywa biblioteka

Pierwsza żywa biblioteka miała miejsce w 2000 r. w Danii na festiwalu muzycznym w Roskilde. Pomysłodawcami jej byli: Tobias Rosenberg Jørgensen, Sune Bang, Asma Mouna, Dany Abergel, Philip Lipski Einstein, Christoffer Erichsen i Ronni Abergel. Na festiwalu wystąpiło wówczas 75 żywych książek.

Pierwsza żywa biblioteka w Polsce została zorganizowana w marcu 2007 r. w Warszawie. Zorganizowana była jako jedno z wydarzeń w ramach „Globalnej Wioski – Święta Różnorodności” i trwała 8 godzin.

Obecnie metoda żywej biblioteki rozprzestrzeniła się po całym świecie i jest realizowana w ponad 70 krajach.

## Co to żywa biblioteka?

Jest to projekt polegający na możliwości wypożyczenia tzw. „żywych książek”, czyli osób z grup postrzeganych stereotypowo np. ksiądz, policjant, osoba pochodzenia żydowskiego itp., w celu rozmowy z nimi o ich życiu mając jednocześnie możliwość zadawania im pytań.

## Czym żywa biblioteka różni się od innych form przekazu?

Dużą zaletą żywej biblioteki jest możliwość natychmiastowego wyjaśnienia, czegoś dla nas niezrozumiałego, poprzez zadawanie pytań.

Często nie zdajemy sobie sprawy z problemów nas otaczających, dopóki one nas nie dotkną. Usłyszenie takich przeżyć na własne uszy pomoże „otworzyć nam oczy” i przywrócić nas do rzeczywistości.

## Żywa biblioteka- ratunek czy katastrofa pokolenia?

Żywa biblioteka daje możliwość dowiedzenia się przez co przeszli ludzie otaczający nas. Możemy poznać ich historię, ich problemy i jak sobie z nimi poradzili oraz jakie emocje im towarzyszyły przez ten etap w ich życiu.

Często „żywe książki” mogą mieć problem chociaż w najmniejszym stopniu podobny do naszych. Możliwość zadania im osobistych pytań może pomóc nam.

Problemem jednak jest długość kolejek podczas oczekiwania oraz czas, który podczas rozmowy jest ograniczony.

Przebywanie kilku „żywych książek” w jednym pomieszczeniu nie pozwala na rozmowę w ciszy, co rozprasza naszą konwersację.

**Opracowanie: Aleksandra Gierach**



## „Jak zmienić świat to od siebie”

Dzisiejsze społeczeństwo, prostolinijnie myślących ludzi, zasypywane jest coraz to większą ilością informacji pogłębiających ludzka głupotę. Poddając się stereotypom, jedynie pogorszymy swoją wizję świata myśląc że będzie on dzięki nim łatwiejszy. Wykład **Pani Małgorzaty Ratajczyk, policjantki** walczącej o ochronę praw człowieka wyjaśnił wiele aspektów wiążących się z podążaniem za skrótami myślowymi. Niezależnie od osoby, każdy je stosuje, nawet ja pomimo bycia kimś kto jest raczej otwarty na odmienności. Mało kto zdaje sobie sprawę ile krzywdy wyrządzić może nawet pozorowanie błahy tekst o blondynce. Pani Ratajczyk na przykładach wielu tekstów literatury (jak np. książek, filmów lub karykatur) obrazowała ogrom problemu. Ciekawym urozmaicheniem wykładu, były osobiste spostrzeżenia oraz dzielenie się z nami historiami z czasów szkolnictwa. W całym pojęciu słowa „stereotyp” ważną rolę odgrywa tolerancja jaką obdarzamy innych. Bez niej, nasze stereotypowe myślenie przerodzi się w utwierdzenie, a stąd droga do przemocy jest krótka. Szczególnie narażone są osoby wyróżniające się spośród tłumu, wyraźnie nie rozumiane przez nasze społeczeństwo. Postęp technologiczny tylko pogłębił problem wprowadzając kolejne metody poniżania innych. Za ekranem komputera, wszystko przychodzi łatwiej. Otrzymując praktycznie „boże” moce ani przez chwilę nie przemyślimy co odczuwa hejtowana osoba. Z każdym rokiem, szczególnie w Polsce wrasta wskaźnik samobójstw i depresji głównie przez wymienione wyżej powody. Smutną prawdą jest niestety to, że od zawsze ludzie lubili sobie robić pod górkę szkalując innych, słabszych, brzydszych, niepełnosprawnych. Nie ważne jest więc jak bardzo może zmienić się świat, ludzie i tak pozostaną tacy sami dalej czyniąc to samo zło.

1 2  
3 4

## „Nasze myśli nie są faktem”

Kolejne spotkanie na naszej drodze szkolenia odbyło się z panią psycholog Izabelą Kandybą. Ciepło przywitani zaczęliśmy się uczyć o swoich emocjach oraz wyrażaniu ich. Szczerze można stwierdzić, że każdy myślący iż jest to łatwy temat będzie w błędzie. Okazuje się bowiem, że emocje to rozbudowany system oddziałujący na wiele fizycznych jak i psychicznych bodźców. Warto pamiętać, że dosłownie każde słowo jakie usłyszymy w ciągu życia może nieść diametralne zmiany w całej naszej historii. Dużo lepiej dawać komuś słowa bardziej dowartościowujące niżeli same pochwały. Przez dowartościowanie poczujemy presję ciągłego dążenia do bycia lepszym, co przyniesie wiele pozytywnych skutków czego za odniesienie posłuży biografia Thomasa Edisona (poruszana właśnie na wykładzie). Pani Izabela zwróciła również uwagę na empatię, która w czasach gdy depresja oraz przytłoczenie atakuje coraz to większą ilość młodzieży, jest jedną z najważniejszych umiejętności. Sztuka nie polega na zrozumieniu, a oddaniu jej tych samych złych emocji przez siebie, wyrażając tym samym jej wsparcie.

## „Nasza głowa to jedna wielka wytwórnia filmowa”

Wykład z psychoterapeutką - Magdaleną Dolską Topór pokazał wszystkim uczestnikom jak bardzo potrafimy bagatelizować problemy otaczających nas osób, a także nas samych. Ile razy zdarzyło nam się rzucać słowa na wiatr w kierunku zupełnie obcych nam osób? Przecież każdemu zdążą się mieć zły dzień, być przygnębiony czy nawet zamyślić się popełniając znaczący błąd. A jak wiadomo wina leży po stronie wszystkich, tylko nie nas. Pani Magdalena wytłumaczyła ten problem są pomocą schematu działania naszego mózgu. Dzieje się tak bowiem przez trzy sektory obecne właśnie tam. Są to kolejno: gadzią, ssaka oraz korę nową. To właśnie ta trójka jest odpowiedzialna za odczuwalne przez nas emocje, oraz myśli jakie w ich ciągu odczuwamy. Wracając do tematu nas samych - ludzi posłużę się przysłowiem „każda moneta ma dwie strony”. Analogicznie jest z nami samymi ukazując, że nawet najgorszy człowiek świata posiada chociaż mały pozytyw, który trzeba docenić. Poszukiwać ich próbuje nam „kora nowa”. Kolejnym ważnym aspektem o jaki powinniśmy dbać jest sposób podchodzenia do innych - głównie rozmowy. Jak dowiedzieliśmy się już z poprzednich wykładów każdy człowiek jest inny, a więc z każdym rozmowa będzie wyglądała inaczej. Kluczem do sukcesu jest zrozumienie drugiej osoby. Poznania jej problemów oraz staraniu się oddać te same emocje chociażby za pomocą schematu WDW (wydobyj, dostarcz, wydobyj). Starajmy się więc akceptować dobro i zło każdego, bo niech pierwszy rzuci kamień ten, kogo uznać można za idealnego.

## „Pozorny Anioł Stróż”

Ilu z nas, miewa w swojej głowie momenty debaty ze swoim wewnętrznym ja? Szacuje, że przynajmniej raz dziennie musimy się porządnie zwyzywać od środka za nasze postępowania. Okazuje się bowiem, iż jest to nic innego jak nasz tajny „system obronny”. Czwarty z rzędu wykład w wykonaniu psychoanalityka Andrzeja Śliwerskiego w dość żartobliwy sposób wytłumaczył działanie tego skomplikowanego procesu. Nasze życie prowadzone jest bowiem przez metafory funkcjonowania. Są to więc kolejno: administrator, nawigator oraz obserwator. Pierwszy z nich to właśnie ten głos męczący nas przy każdej stresującej sytuacji powodując jeszcze gorsze samopoczucie niż przedtem. Funkcja ta ma w założeniu nas chronić. Ostrzegać przed wszelakimi niebezpieczeństwami powodując coraz to więcej myśli, a co za tym idzie wyciąganiu wniosków. W skrócie naszego administratora możemy nazwać najgorszym Aniołem Stróżem, który faktycznie się sprawdza. Kolejny z nich - nawigator, pozwala nam w odczuwać wszelakie bodźce zarówno psychicznych jak i fizycznych. Ostatni z listy, czyli obserwator jest już trochę bardziej skomplikowany. Wyobraźmy sobie, że został na nas wynajęty prywatny detektyw. Detektyw, który w swoim zanadrzu ma wszystkie potrzebne do tego narzędzia. Analizował on będzie nasz pokój, przedmioty, telefon - wszystko, tylko po to by za pomocą emocji wyrazić to jaką osobą jesteśmy.

zdjęcia:  
Mikołaj Julek



# (SAMO) AKCEPTACJA

VII Wojewódzki Zjazd Liderów Młodzieżowych  
Nieborów, kwiecień 2023 r

Organizator:

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi  
Jednostka Organizacyjna Samorządu Województwa Łódzkiego

skład gazety: Przemek Król