BEZPŁATNY INFORMATOR SPOŁECZNO-KULTURALNY | ISSN 2082-4289 | STYCZEŃ-LUTY 2018

36 GAZETA MURANOWSKA

/2018 (57)

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY SPRZEDAŻ WZBRONIONA

ALTER EDU FUNDACJA

Czy chcesz o tym porozmawiać?

Tosia Kopyt
Psycholożka w szkołach Fundacji AlterEdu

„Dla każdego coś dobrego" w kinie

W filmie „Król rozrywki" główny bohater jest jeden, a historia jest bardzo jasno zarysowana i śledzi się ją z dużą łatwością.

→ str. 6

Margo Orzechowska
Nauczyciel w szkołach Fundacji AlterEdu

Święta Bożego Narodzenia

Nasze liceum działa nie tylko za dnia, gdy odbywają się w nim lekcje, ale także później, gdy uczniowie i uczennice mogą spędzić czas tak, jak sami chcą.

→ str. 5

Darek Miroński
Nauczyciel w szkołach Fundacji AlterEdu

Grób Nieznanego Żołnierza

→ str. 3

Fot. Fundacja AlterEdu

→ str. 4

Monika Utnik-Strugała

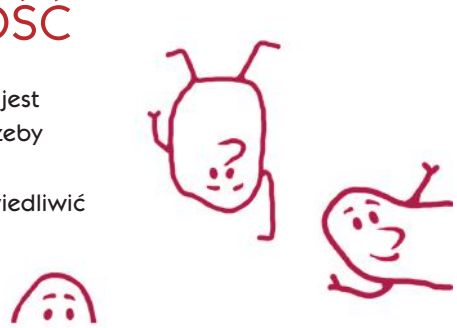
GaGa na Muranowie

Jeszcze nie tak dawno w kinie Muranów mogliśmy oglądać film o słynnym zespole tańca współczesnego Batsheva Dance Company i jego genialnym choreografie Ohadzie Naharinie, który stworzył język ruchowy GaGa. Teraz fenomenowi GaGa poświęca cykl warsztatów Muzeum Polin. Co kryje się pod oryginalną nazwą i dlaczego robi taką furorę? → str. 2

Michał Przyborowski
Pedagog w szkołach Fundacji AlterEdu

Chroniczna niecierpliwość

Trafiłem ostatnio na kolejny artykuł opisujący, że ADHD jest zaburzeniem zmyślonym przez lekarzy jedynie na potrzeby koncernów farmaceutycznych, po to, aby te zarabiały krocie na produkcji lekarstw, a także po to, aby usprawiedliwić nieudolność wychowawczą rodziców źle zachowujących się dzieci. → str. 7



Gazeta Muranowska
serdecznie zaprasza do grona przyjaciół:)
Lubię to!

Monika Utnik-Strugała

GaGa na Muranowie

Jeszcze nie tak dawno w kinie Muranów mogliśmy oglądać film o słynnym zespole tańca współczesnego Batsheva Dance Company i jego genialnym choreografie Ohadzie Naharinie, który stworzył język ruchowy GaGa. Teraz fenomenowi GaGa poświęca cykl warsztatów Muzeum Polin. Co kryje się pod oryginalną nazwą i dlaczego robi taką furorę?

Na warsztaty do Polin może przyjść każdy, bez względu na wiek i doświadczenie w tańcu. Ćwiczący, ubrani w luźne stroje niekrepujące ruchów, rozpraszają się po całej sali, w której – co znamienne – nie ma luster. Gdzieś wśród nich znajduje się nauczyciel, a poznać go można tylko po tym, że jako jedyny się odzywa. Wydaje polecenia, które wszyscy razem, włącznie z nim, realizują. To znaczy udają, że po ich ciele wędruje wyobrażona kulka. Albo że są gotującym się spaghetti. Aby wziąć udział w zajęciach nie są wymagane żadne umiejętności ani wcześniejszy trening. Potrzeba tylko – albo aż – otwartej głowy i dystansu do siebie. Brak luster ma w tym pomóc, uwalniając od samooceny. Teraz, gdy nie widać już, co sie dzieje z naszym ciałem, pozostaje tylko eksperymentować, wyostrzyć zmysły i dać się porwać chwili. GaGa, jak zapewniają twórcy warsztatów, to sposób na odkrycie i wzmocnienie własnego ciała. Poprawia instynkty ruchowe, łączy ruch świadomy z nieświadomym i pozwala doświadczyć wolności i przyjemności w nieskomplikowany sposób. To coś więcej niż trening. To system pracy i sposób myślenia o ciele i człowieku w ogóle.

GaGę stworzył izraelski choreograf **Ohad Naharin**. Za umowną datę powstania tego oryginalnego zjawiska artystycznego przyjmuje się rok 1987, kiedy podczas jednego ze spektakli Naharin doznaje urazów pleców. Po kontuzji nie wraca już do pełnej wydolności. Chcąc dalej tańczyć, musi zmienić stosunek do ciała, wyczuć granicę między bólem koniecznym a szkodliwym i odnaleźć w tańcu przyjemność mimo ustawicznego, cielesnego dyskomfortu. Dzięki fizycznemu cierpieniu artysta zaczyna rozumieć, że można używać ciała wydajnie i z czułością, uczy się, że słuchanie go jest ważniejsze i bardziej owocne niż mówienie, co ma zrobić.

Co ważne, GaGa to nie technika, lecz język. Różnica między tymi dwoma terminami jest zasadnicza. Technika stanowi zbiór zasad, mówiących o tym, jak używać konkretnych partii ciała (czym i jak poruszać), by uzyskać planowany efekt. Język natomiast jest systemem znaków. GaGa – jako język – służy do poznania zasad anatomicznych i kinetycznych ludzkiego ciała. Jest narzędziem do uświadomienia sobie własnych możliwości. Pomaga odkryć naturę ciała i ruchu, by następnie – świadomie dobierając narzędzia – rozwijać taniec i lepiej wyrażać siebie. Można to porównać do rzeźbienia: poznajemy naturę i cechy materiału, by pełniej go użyć w procesie tworzenia. Poprzez odkrywanie ciała GaGa pomaga je wzmacniać, zwiększa jego elastyczność, wytrzymałość i zwinność, jednocześnie rozbudzając zmysły i wyobraźnię. Używając języka ruchowego, stajemy się bardziej świadomi własnych słabości fizycznych, rozbudzamy zdrętwiałe obszary, obnażamy fizyczne fiksacje i skutecznie je eliminujemy. Z jednej strony uczymy się swego ciała, z drugiej pozwalamy mu się rozwijać w sensie fizycznym. Osiągamy płynność, dynamikę i siłę ruchu bez generowania niepotrzebnego napięcia. W takim właśnie podejściu do ciała tkwi sedno i cel GaGi: poczuć przyjemność i rozluźnienie, które chroni przed nadprodukcją ruchową oraz kontuzjami, a jednocześnie rozwija kreatywność i wyobraźnię; nauczyć się swoistej ekonomii ruchu, by w zależności od potrzeb być z jednej strony spokojnym i elastycznym, z drugiej zawsze czujnym i gotowym na niespodziewany, dynamiczny, przestrzenny ruch. W konsekwencji dojść do takiego punktu, w którym nie zastanawiamy się już nad ruchem, ale pozwalamy tańcowi się wydarzać. Gdy staniemy się samym tańcem i oderwiemy się od tego, co tu i teraz – to będzie prawdziwa sztuka.

Więcej o warsztatach GaGa na stronie **polin.pl.**

Monika Utnik-Strugał

„Ruch jest sposobem rozumienia siebie. Kto uważnie wsłucha się w swoje ciało, przekroczy swoje ograniczenia."

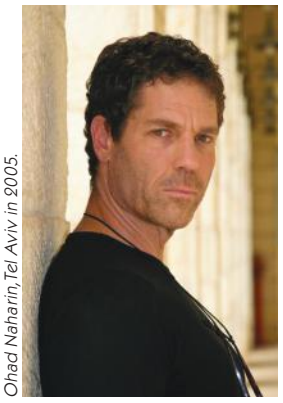
Ohad Naharin

„Obalcie lustra; rozbijcie lustra we wszystkich studiach. Psują duszę i uniemożliwiają nawiązanie kontaktu z żywiołami i wielowymiarowym ruchem, abstrakcyjnym myśleniem, świadomością, gdzie się jest bez ciągłego patrzenia na siebie. W tańcu chodzi o poczucie, a nie o wygląd."

Ohad Naharin

Zespół Batsheva Dance Company powstał w 1964 roku. Założyła go baronowa Bethsabée (Batsheva) de Rothschild, miłośniczka tańca i wieloletnia przyjaciółka amerykańskiej tancerki Marthy Graham, którą namówiła na objęcie funkcji dyrektora artystycznego nowo powstałej kompanii. Izraelscy tancerze odwiedzali Stany Zjednoczone, uczyli się od przyjeżdżających do Izraela członków zespołu Graham, aż w końcu zostali nazwani „izraelskimi dziećmi amerykańskiego tańca współczesnego".

GaGa to taniec, w którym ruch staje się sposobem na ujarzmienie samego siebie.


Dan Porges/Getty Images Ohad Naharin,Tel Aviv in 2005.

Kilka zasad, które warto poznać przed pierwszą lekcją:

Nie przestawaj się ruszać! Ćwiczenia płynnie w siebie przechodzą, drugie w kolejności polecenie nie wymazuje pierwszego – nakładają się na siebie jak warstwy.

Słuchaj swojego organizmu! Bądź uważny na płynące z niego sygnały. Nie wolno robić niczego wbrew ciału. Pamiętaj jednak, że ból i wysiłek to dwa różne stany. Pierwszego należy się wystrzegać, drugiego – pod żadnym pozorem nie.

Ważniejsza od ekstremalnego wysiłku jest jakościowa precyzja ruchu. Lepiej zacząć spokojniej, by poczuć specyfikę cielesnej realizacji danego polecenia, niż rzucać się od razu w wir intensywnego, ale automatycznego, bezrefleksyjnego działania.

Bądź świadomy. Szukaj, badaj, obserwuj – przede wszystkim siebie i swoje ciało, ale także innych. Każdy człowiek ma specyficzny sposób poruszania się. Przyglądanie się innym służy nie tyle kopiowaniu ich ruchu, co wychodzeniu poza własne schematy.

Nie spóźniaj się! Jeśli nie przyjdziesz na zajęcia punktualnie, nie wejdziesz na salę. Lekcja prowadzona jest logicznie, konsekwentnie i stopniowo, a ciało rozgrzewa się od pierwszej sekundy lekcji.

Darek Miroński
Nauczyciel
w szkołach
Fundacji AlterEdu

Teksty
i zdjęcia autora

Grób Nieznanego Żołnierza

W latach 20. ubiegłego wieku w Europie zrodziła się idea upamiętnienia milionów żołnierzy, którzy zginęli podczas I wojny światowej i zostali pochowani w bezimiennych grobach. Ich prochy miały spocząć w symbolicznym miejscu, nazwanym Grobem Nieznanego Żołnierza. Pierwsze takie groby powstały we Francji i Wielkiej Brytanii w 1920 roku. W Polsce pierwszy taki obiekt powstał w Łodzi w marcu 1925 roku, a w listopadzie odsłonięto grób w Warszawie. Projektantem obydwu grobów był znany rzeźbiarz Stanisław Kazimierz Ostrowski. Warszawski grób umiejscowiono w arkadach Pałacu Saskiego. Złożono w nim szczątki żołnierza z Cmentarza Obrońców Lwowa, które wybrano w wyniku losowania spośród kilkunastu zgłoszonych miejsc bitew. Trumnę ze zwłokami uroczyście przetransportowano do Warszawy. Przy biciu dzwonów, warkocie przelatujących samolotów, salwach armatnich i w asyście dostojników trumna spoczęła w grobowcu, który nakryto płytą. W tym czasie na placu przed pałacem trwała rozbiórka Soboru św. Aleksandra Newskiego.

W 1944 roku Niemcy, przeprowadzając plan zrównania Warszawy z ziemią, wysadzili Pałac Saski, rujnując także Grób Nieznanego Żołnierza. Po wojnie przyjęto koncepcję odbudowy grobu jako ruiny-symbolu. Na ścianach arkad zamontowano 20 tablic upamiętniających najważniejsze bitwy. Ustanowiono całodobową wartę wystawianą przez **Batalion Reprezentacyjny Wojska Polskiego**. Zagraniczne delegacje dyplomatyczne mają wpisaną do protokołu wizytę przed Grobem Nieznanego Żołnierza i złożenie tam wieńców. W dniach świąt państwowych przed grobem odbywają się uroczyste zmiany wart. Pełnienie warty przed grobem jest dla żołnierzy honorem.

Sroka

(*Pica pica*) jest ptakiem, którego trudno pomylić z jakimkolwiek innym. Jej czarno-biały strój, metaliczny połysk piór, długi ogon i charakterystyczny głos powodują, że nietrudno ją dostrzec. Wiele tych ptaków żyje, a nawet gniazduje w pobliżu naszej szkoły, a więc w centrum aglomeracji. Tak jak wiele innych gatunków, sroka chętnie przenosi się do miasta ze względu na dużą ilość pożywienia i bezpieczeństwo. Jest właściwie wszystkożerna. Poluje na gryzonie, owady, wybiera pisklęta z gniazd, żywi się przejechanymi na drogach zwierzętami i odpadami na śmietnikach. Nie gardzi też owocami i nasionami.

Wczesną wiosną sroka buduje w koronach drzew lub wysokich krzewów charakterystyczne kuliste gniazdo. Wejście do niego znajduje się z boku, więc gniazdo ma „podłogę" i „sufit". Środek wylepiony jest gliną, która wzmacnia konstrukcję. Sroka ma jeden lęg w roku. Obserwuje się duży stan liczebny srok, szczególnie w miastach. Mogłoby to cieszyć, gdyby nie fakt, że w okresie lęgowym sroki plądrują gniazda innych ptaków i tym samym zmniejszają ich liczebność.

Sroka jest bohaterką wielu wierzeń, wierszyków, bajek i powiedzeń: „gapić się się jak sroka w gnat", „wypaść sroce spod ogona". Na swoich obrazach umieszczali ją m.in. P. Bruegel, F. Goya czy C. Monet. Do sroki przylgnęło też miano złodziejki. Chodzi o jej skłonność do kolekcjonowania błyszczących przedmiotów – sztućców, kluczy, biżuterii itd. Do utrwalenia tego wizerunku przyczyniła się opera G. Rossiniego *Sroka złodziejka*. Libretto oparto na prawdziwym zdarzeniu, które miało miejsce w XVIII wieku w miasteczku pod Paryżem. Oskarżono tam służącą o kradzież kilku srebrnych sztućców z zastawy. Dziewczyna została skazana na śmierć i wyrok wykonano. Po jakimś czasie przedmioty odnaleziono w gnieździe sroki. Po tym odkryciu rada gminy uchwaliła fundusz na coroczne msze za duszę niewinnej dziewczyny zwane „sroczą mszą" (*la messe de pie*).

Sroka budująca gniazdo

Dzięki sprytowi, inteligencji i umiejętności dostosowania się do nowych warunków sroka jako jeden z nielicznych gatunków nie wymaga ochrony prawnej. Doskonale radzi sobie w naszym cywilizowanym środowisku. Zjadając odpadki, szkodniki i przejechane zwierzęta pełni funkcję sanitarną, ale niszcząc ptasie lęgi wyrządza poważne szkody. W przeciwieństwie do ubarwienia sroki, jej rola w miejskim biotopie nie jest zatem czarno-biała.

GAZETA MURANOWSKA SZKOLNA
Co w szkołach słychać?

STUDNIÓWKA 2018

Nie zdążyliśmy jeszcze tak do końca wrócić myślami z ferii zimowych, a już czekała na nas kolejna atrakcja przewidziana w szkolnym kalendarzu. Klasa 3 LO postanowiła przypomnieć nam w wielkim stylu o tym, że karnawał, mimo, że powoli dobiega końca, ma się dobrze. Ba! Znakomicie!

Odliczanie 100 dni do matury rozpoczęło się jak zwykle spokojnie i poważnie, w tempie na 3 – w rytmie poloneza. Było na co popatrzeć! Tunele, przejścia, linie proste oraz inne figury nie robiły na przyszłych maturzystach żadnego wrażenia. Tańczyli, jakby byli do tego stworzeni. Jeśli w taki sposób będą radzić sobie z geometrią na papierze, jak poradzili sobie na parkiecie, to nikt nie musi się martwić maturą z matematyki. Po wspaniałym pokazie tanecznym (do którego uczniów przygotowała niezastąpiona pani Tosia), nastąpiły gorące owacje, a po nich równie gorące i pełne ważnych słów przemowy.

Dyrektor szkoły Piotr Kostrzyński z właściwym sobie humorem zwrócił uwagę na to, że na studniówce po raz pierwszy zauważa w licealistach nie dzieci, czy uczniów (do których widoku tak się przyzwyczailiśmy), a kobiety i mężczyzn, którzy niedługo wezmą swój los we własne ręce.

Po przemowie dyrektora nastąpiła równie ważna chwila, bowiem życzenia, podziękowania i refleksje prostym żołnierskim językiem, bezpośrednio i prosto z głębi serca wygłosił najbliższy klasie trzeciej nauczyciel, wychowawca – Robert Sitkowski.

Po toastach, uśmiechach i oklaskach salę z wolna (z pewnym ociąganiem) opuścili rodzice naszych uczniów, a impreza rozpoczęła się na dobre. Rytm Poloneza ustąpił na parkiecie miejsca zgoła innym, bardziej skocznym, a marszowy krok z wolnym ukłonem zmienił się w dynamiczne i rytmiczne przemieszczanie nóg, rąk oraz tanecznych partnerów. Od czasu do czasu opuszczaliśmy parkiet na kilka chwil, po to, aby skubnąć małe, pyszne co nieco ze stołu. Pyszne jedzenie dodawało nam energii do dalszej zabawy.

Kolejna niespodzianka pojawiła się o 23.00 – na salę wjechał wspaniały tort, z którego w górę wystrzeliły iskry zimnych ogni. Zanim jeszcze dyrektor tradycyjnie ukroił pierwszy kawałek, wskazał na widniejące na torcie logo szkoły mówiąc, że liceum jest czasem, który pamięta się zazwyczaj do końca życia i ma nadzieję, że abiturienci będą wspominać Siódemkę dobrze i że zajmie ona ważne miejsce w ich sercach, tak jak oni zajęli je w naszych – nauczycielskich.

Zabawa trwała do białego rana. W tym roku gościliśmy w warszawskim hotelu Gromada, w którym to zostaliśmy obsłużeni i nakarmieni iście po królewsku. Mnie osobiście najbardziej smakowały przepyszne tortille warzywne oraz fantastyczne minipizze.

Z niecierpliwością czekamy kolejnej studniówki.

Fot. Fundacja AlterEdu

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Zainspirowany przez „pana od plastyki" konkurs fotograficzny „Moje czarowne wakacje" został rozstrzygnięty.

Nasi uczniowie, którzy przeżyli w czasie wakacji niezwykłe chwile, byli w cudownych miejscach lub spotkali na swojej drodze nieprzeciętne osoby postanowili utrwalić je na „fotograficznej kliszy". Szacowne jury składające się z nauczycieli naszej szkoły, doceniło tę wrażliwość i zdecydowało o przyznaniu pierwszego miejsca Julce Głowackiej (II klasa liceum). Drugie miejsce zajęła Agatka Trębska (II klasa Liceum). Trzecie miejsce na podium przypadło Mai Czerniakowskiej (II klasa gimnazjum). Prace naszych mistrzów obiektywu są eksponowane na ścianach i stronie naszej szkoły. Na zwycięzców czekają nagrody.

I miejsce – Julka Głowacka

II miejsce – Agatka Trębska

III miejsce – Maja Czerniakowska

Margo Orzechowska
Nauczyciel w szkołach Fundacji AlterEdu

Święta Bożego Narodzenia

Tuż przed Świętami Bożego Narodzenia odbyło się w naszej szkole coroczne świąteczne spotkanie integracyjne. Tym razem przy blasku świec i w miłej atmosferze skupiliśmy się na przybliżeniu wszystkim tradycji ludowych, które towarzyszą nam od dawnych czasów. Zaczęliśmy tak:

„Święta Bożego Narodzenia są przez wszystkich wyczekiwane. Spędzamy je w gronie najbliższych, jednakże nie wszyscy tak samo. Kupujemy prezenty dla przyjaciół, rodziny, jak i sami je dostajemy. Skupiamy się na tym, by każdy był zadowolony z podarunków, by nasza choinka świeciła blaskiem lampek, łańcuchów i ozdobnych bombek. Cieszymy się z wolnych od szkoły dni, ze wspaniałych upominków, Kevina samego w domu lub w Nowym Jorku. Zapominamy jednak o prawdziwej wartości Świąt, które niekiedy dają nam rzadką możliwość przebywania z rodziną przy wspólnym stole. Nie do końca rozumiemy, skąd wzięły się pewne obyczaje i narodowe tradycje towarzyszące nam w tych dniach i jaki niosą za sobą sens. Dlatego też chcielibyśmy zaszczepić w Was świątecznego ducha, opowiadając historię bożonarodzeniowych zwyczajów na przestrzeni wieków."

A potem... zgodnie z naszą tradycją udaliśmy się na poczęstunek przygotowany przez klasę 2G – stoły były suto zastawione świątecznymi potrawami.

To był uroczy wstęp do prawdziwych Świąt Bożego Narodzenia.

Szkoła nocą?

Nasze liceum działa nie tylko za dnia, gdy odbywają się w nim lekcje, ale także później, gdy uczniowie i uczennice mogą spędzić czas tak, jak sami chcą. Dzięki działaniu Rady Uczniów Liceum w grudniu odbył się Wieczór Filmowy, na którym obejrzeliśmy dwa ciekawe obrazy dotyczące relacji międzyludzkich – jeden dotyczący ojca i córki, a drugi – związku miłosnego w niedalekiej przyszłości.

A w naszej szkolnej niedalekiej przyszłości Rada Uczniów planuje kolejne tego typu działania. Tym razem ma to być Noc Gier Planszowych i RPG.

Już teraz serdecznie zapraszamy!

Gazeta Muranowska
serdecznie zaprasza do grona przyjaciół:)
Lubię to!

Tosia Kopyt
Psycholożka
w szkołach
Fundacji AlterEdu

Czy chcesz o tym porozmawiać?

„Dla każdego coś dobrego ” w kinie

W zeszłym roku na oscarowej gali triumfy święcił „La La Land”, musical stylizowany na film z lat 30. To była duża zmiana w kinach, w których już dawno nie można było spotkać produkcji muzycznej z takim rozmachem. Początek tego roku przynosi nam kolejny film tych samych twórców. „La La Land” opowiadał o artystycznych marzeniach dwójki młodych ludzi w Los Angeles, a „Król rozrywki” – o wielkiej wyobraźni ojca uroczej rodziny z Nowego Jorku. Warto dodać, że historia oparta jest na faktach, ponieważ film został napisany na podstawie biografii P. T. Barnuma, człowieka uznawanego za twórcę nowoczesnego przemysłu rozrywkowego i reklamy, twórcy amerykańskiego cyrku. I naprawdę warto właśnie w kinie zobaczyć sceny przedstawień nakręcone z wielkim rozmachem i przepychem.

Jako że jest to rubryka psychologiczna, a nie filmowa, muszę oczywiście wyjaśnić, skąd taki wybór tematu. Powody są dwa. Po pierwsze, każdy (dobry) film przekazuje nam jakąś prawdę o życiu i o nas. W filmie „Król rozrywki” główny bohater jest jeden, a historia jest bardzo jasno zarysowana i śledzi się ją z dużą łatwością. I mimo, że film trwa ponad 2 godziny, zupełnie się nie dłuży. Najważniejsza zagwozdka postaci brzmi może dosyć trywialnie: rodzina czy kariera, ale film pokazuje nam krótko dzieciństwo Barnuma i jego żony. Nie trzeba więc być psychologiem, żeby pozastanawiać się, jak to, w jakich warunkach się wychowali, wpłynęło na ich późniejsze priorytety.

Drugi powód jest mniej oczywisty i przede wszystkim nie poznamy go w kinie. Główny bohater filmu został bowiem uwieczniony także w podręcznikach psychologicznych i podarował swoje nazwisko efektowi Barnuma. Co ma cyrk do psychologii? Twórca tego pierwszego mawiał bowiem podobno, że w cyrku musi się znaleźć „dla każdego coś dobrego”. A przynajmniej tak mi powiedziano na studiach. Przy okazji pisania tego artykułu dowiedziałam się, że ten cytat brzmiał bardziej: „co chwilę rodzi się frajer, a w cyrku musi być coś dla każdego z nich”. W każdym razie sens jest zachowany. I właśnie ta zasada tłumaczy wiarę ludzi w horoskopy i wróżby. Jej druga nazwa to efekt horoskopowy. Chodzi w nim o to, że da się wymyślić takie stwierdzenia, w których każdy odnajdzie siebie. W 1948 roku zrealizowano najsłynniejsze badanie dotyczące tego zjawiska. Psycholog Bertram R. Forer poprosił swoich studentów o wypełnienie testu osobowości, a następnie przekazał im opisy rzekomo oparte o jego wyniki i poprosił o ocenę zgodności tych opisów z rzeczywistością. Okazało się, że zgodność była bardzo wysoka, mimo że... wszyscy studenci dostali taki sam opis. No właśnie. Kierując się efektem Barnuma można stworzyć taki opis osobowości, który będzie pasował właściwie do każdego. To wykorzystują horoskopy. Jednak pewnie najbardziej ciekawi jesteście, jakie to stwierdzenia mają takie właściwości. Zacytuję oryginalny opis z powyższego eksperymentu:

*„Masz potrzebę by ludzie cię lubili i podziwiali, jednak jesteś osobą krytyczną wobec siebie. Masz pewne wady osobowości, ale potrafisz je kompensować tym, co jest w tobie dobre. Masz duże możliwości, które wciąż pozostają niewykorzystane. O ile na zewnątrz możesz wyglądać na osobę zdyscyplinowaną i opanowaną, wewnątrz często trapi cię niepewność i martwisz się o wiele spraw. Niekiedy masz poważne wątpliwości, czy twoja decyzja była dobra albo czy twoje czyny były właściwe. Lubisz pewną ilość zmian i różnorodności, a kiedy osaczają cię ograniczenia odczuwasz niezadowolenie. Cenisz sobie własną niezależność myślenia i nie przyjmujesz cudzych twierdzeń bez przekonujących dowodów. Życie nauczyło cię, aby nie przesadzać ze szczerością kiedy się przed kimś otwierasz. Czasem bywasz osobą otwartą na ludzi, przystępną i towarzyską, ale innym razem zamkniętą, ostrożną i zdystansowaną. Niektóre z twoich marzeń wydają się być nierealistyczne.” **

W toku dalszych badań okazało się, że ludzie wierzą jeszcze bardziej w otrzymane opisy, jeżeli są przekonani, że zostały one przygotowane specjalnie dla nich (np. podali wcześniej swoją datę urodzenia), uważają autora opisu za autorytet i gdy opis zawiera głównie pozytywne informacje.

Znając tę zasadę oczywiście z większym dystansem (ale i z większą ciekawością) podchodzi się do horoskopów. I słusznie. Mam także nadzieję, że z większą chęcią pójdziecie do kin, żeby w filmie „Król rozrywki” znaleźć coś dla siebie.

*Źrodło: Bertram R. Forer, The fallacy of personal validation: a classroom demonstration of gullibility, „The Journal of Abnormal and Social Psychology”, 44 (1), s. 118–123, za: Wikipedia.pl

Rafał
Piechowski
Nauczyciel
w szkołach
Fundacji AlterEdu

Tekst i zdjęcie autora

ŻMIJA ZYGZAKOWATA

Było już o gniewoszu, teraz (dla odmiany) o innym wężu, a właściwie żmii. Oto nasza rodzima, z wężowego dziada pradziada, żmija zygzakowata (*Vipera berus*).

Zdarzyło się kiedyś na obozie paleontologicznym, że wstawszy o poranku, beztrosko przeciągnąwszy się w drzwiach kwaterunkowego domku, o mały włos nie nadepnąłem na tegoż gada. Ów pełzł sobie równie beztrosko po gliniastym podłożu, niedaleko od progu. W ułamku sekundy przeskoczyłem z nogi na nogę, by uniknąć kolizji. Jak wiadomo, żmija jest jadowita. Był to mój pierwszy, choć wcale nie jedyny kontakt z przedstawicielem gatunku. Dość wspomnieć, że na tym samym obozie, mojemu serdecznemu koledze noga spuchła jak balon po tym, jak został ugryziony. Słowem, na żmiję trzeba uważać.

Aby jednak nie popaść w traumę, zakończę myślą Stanisława Jerzego Leca:
„Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija”.

Wasz, jak zawsze, niepoprawny biolog-paleontolog –
Rafał Piechowski

– Mamo, cała Polska wstaje z kolan,
więc nasza klasa też postanowiła wstać.
Prawdziwi Polacy powinni mówić po polsku.
W związku z tym od jutra nie będziemy się
uczyli angielskiego i niemieckiego!

Darek Miroński

Michał Przyborowski
Pedagog
w szkołach
Fundacji AlterEdu

Chroniczna niecierpliwość ADHD

Trafiłem ostatniona kolejny artykuł opisujący, że ADHD jest zaburzeniem zmyślonym przez lekarzy jedynie na potrzeby koncernów farmaceutycznych, po to, aby te zarabiały krocie na produkcji lekarstw, a także po to, aby usprawiedliwić nieudolność wychowawczą rodziców źle zachowujących się dzieci. Według autora wystarczy bowiem „silna ręka", aby dzieci owe zachowywały się poprawnie i stosownie.

Artykuł rzecz jasna jest krzywdzący, a po uważniejszej lekturze okazuje się, że napisany przez osobę, która absolutnie nie ma pojęcia o omawianych przez nią zjawiskach. Nie warto przytaczać autora (nota bene podpisanego pseudonimem), ani portalu publikującego ten tekst. Nie warto byłoby również z tą opinią, której przeczą oczywiste fakty, polemizować, gdyby nie fakt, że nie jest ona odosobniona. Obrazuje to niestety pewną tendencję, która mimo wszystko absolutnie mnie nie dziwi i w pewien sposób jest nawet zrozumiała. Większość osób bowiem na co dzień nie spotyka się z żywą pedagogiką, czy psychologią dziecięcą – bo to właśnie pedagodzy i psychologowie częściej pracują z takimi dziećmi, a nie farmaceuci. Zaręczam również, że nie wiem nic o żadnym działającym spisku pedagogów.

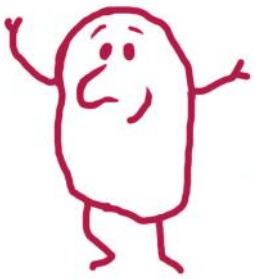
Ta niewiara w zaburzenie ma swoje uzasadnienie w zachowaniach typowych dla ADHD. Z jakościowego punktu widzenia nie różnią się one bowiem znacząco od tych, które prezentują osoby neurotypowe w swoim codziennym funkcjonowaniu. Różni się jedynie siła tych zachowań oraz ich częstotliwość. Aby lepiej to zrozumieć posłużę się kilkoma prostymi przykładami.

Każdemu z nas zdarza się o czymś zapomnieć, przez nieuwagę strącić coś ze stołu, zamyślić się i zdekoncentrować. Każdemu z nas zdarzy się również czasem zapomnieć o czymś bardzo ważnym: wizycie teściowej, rocznicy ślubu, czy wyniesieniu śmieci. Wielu z nas czasem w stanie silnego wzburzenia straci kontrolę i zrobi coś, czego potem żałuje. Czym w takim razie różni się osoba z ADHD od osoby neurotypowej? Dlaczego większość może być bardziej uważnymi, przewidującymi i bardziej nadsobą panować? Czy osoby z ADHD są złośliwe lub po prostu leniwe i nie chcą pracować nad sobą?

Nic z tych rzeczy. Aby lepiej przybliżyć cały temat odwołam się Drodzy Czytelnicy do Waszej pamięci sytuacji, podczas których występują emocje. Wyobraźcie sobie teraz proszę sytuację, w której byliście niezwykle zniecierpliwieni. Oczekiwanie na coś, co było bardzo ważne, a nie następowało w odpowiednim czasie wprowadziło niepokój zarówno do Waszego umysłu, jak i w Wasze ciało. Najpewniej towarzyszyło temu również odczucie dużego dyskomfortu, stresu połączone z niepewnością i brakiem możliwości działania. Myśli krążyły cały czas wokół obiektu oczekiwań, a każda nowa rzecz, która pojawiała się na horyzoncie, a nie była związana z zakończeniem oczekiwania mogła wyprowadzić z i tak już nadwątlonej równowagi.

Pomyślcie teraz, że takie odczucie, mniej lub bardziej uświadomione, towarzyszy osobom z ADHD przez cały czas. Problem polega jednak na tym, że nie ma obiektu oczekiwań. System nerwowy takiej osoby podsyła sygnał o zniecierpliwieniu, ale żaden powód się nie pojawia. Oznacza to, że powód, którego nie ma – nie może zniknąć, a to w dalszej konsekwencji prowadzi do ciągłego napięcia.

Do powyższego dodajmy jeszcze gonitwę myśli. Osoby takie myślą cały czas o wszystkim, każda następna myśl zastępuje poprzednią. Czasem łączą się one w logiczną całość powodując niesamowite połączenie faktów i różnych czynników, tworząc nową jakość, której nikt wcześniej nie zauważył. Częściej jednak odciąga od głównego tematu rozważań i kompletnie zmienia jego tory.



U większości osób z ADHD można spotkać się ze zjawiskiem, które ja roboczo nazywam: „Priorytet 100%". Każda sprawa pojawiająca się na horyzoncie musi natychmiast zostać załatwiona i ma status tej najważniejszej... przynajmniej dopóki w realizacji celu nie przeszkodzi kolejna sprawa, chociażby tak prozaiczna i błaha jak obiad. W takim wypadku wiele wątków zostaje więc zaczętych. Wiele z nich może nie zostać zakończonych.

Powyższy przykład nie obrazuje idealnie specyfiki zaburzenia, jest jednak moim zdaniem wystarczająco bliski, aby osoba neurotypowa mogła w pewien sposób poczuć się jak osoby z zaburzeniami koncentracji i zachowania i zrozumieć je lepiej. Dzięki temu mam nadzieję, że łatwiej jest zrozumieć fakt, że opisywana przeze mnie cecha nie jest wymysłem powstałym aby tłumaczyć niegrzecznych dzieci.

Jak zapewne wiecie bardzo łatwo jest zaprzeczyć istnieniu ADHD i często w potocznych opiniach w luźnych rozmowach słyszę bzdury na ten temat. Moją intencją i skromnym marzeniem jest to, aby chociaż część z Was po przeczytaniu tego artykułu spojrzała inaczej na niektóre zachowania i ich przyczyny oraz w rozmowach z innymi, gdy taki temat wyniknie, obalała Mit Nieistnienia.

NA OKU

Kilka dni z życia wielopokoleniowej mieszczańskiej rodziny.

Kilka dni, podczas których wyjdą na jaw długo skrywane sekrety. Kilka dni, które zakończą się... happy endem? Już 9 lutego w Kinie Muranów będziemy mieli okazję obejrzeć najnowszy film Michaela Hanekego, dwukrotnego laureata Złotej Palmy, twórcy „Miłości" i „Białej wstążki". „Happy End" to trzymający w napięciu współczesny thriller psychologiczny o pewnej pozornie zwyczajnej rodzinie. Facebook, smsy i maile wywołują nagle w jej życiu lawinę dramatycznych wydarzeń. Michael Haneke bierze pod lupę najgłębiej skrywane emocje i to, jak Internet, którego używamy do komunikacji ze światem, niepostrzeżenie zmienia nasze relacje z najbliższymi.

Pod ironicznym tytułem kryje się jeden z najbardziej intrygujących filmów Hanekego. Z jednej strony to zbiór ikonicznych motywów pojawiających się w kinie austriackiego mistrza (międzypokoleniowy konflikt, dysfunkcyjna rodzina, przemoc, której ofiary zjawiają się w najmniej spodziewanym momencie, władza technologii). Z drugiej – brutalna diagnoza stanu Europy, stawiana w sposób szokujący, ale i zaskakująco zabawny.

Gazeta Muranowska
serdecznie zaprasza do grona przyjaciół:)
Lubię to!

Ważne adresy
Muranów i nie tylko

Teatr Kamienica
al. Solidarności 93
tel. 22 624 01 99
www.teatrkamienica.pl

Opera Kameralna
al. Solidarności 76b
tel. 22 831 22 40
www.operakameralna.pl

Kino Muranów
DKF Muranów
ul. Andersa 1
tel. 22 635 25 29
www.muranow.pl

państwomiasto
ul. Andersa 57
tel. 224 009 464
panstwomiasto.pl

Atelier Joanny Klimas
Sklep i kawiarnia
tel. 22 831 02 92
ul. Nowolipki 2
www.joannaklimas.com

Biblioteka Publiczna i III Czytelnia Naukowa
al. Solidarności 90
tel: 22 838-39-72
www.bpwola.waw.pl

Tyflogaleria Biblioteki Centalnej Polskiego Związku Niewidomych
ul. Konwiktorska 7
tel. 22 635-33-20
www.biblioteka-pzn.org.pl

Muzeum Niepodległości
al. Solidarności 62
tel. 22 826 90 91
www.muzeumniepodleglosci.art.pl

Instytut Wzornictwa Przemysłowego
ul. Świętojerska 5/7
tel. 22 860 01 73
www.iwp.com.pl

Ćwiećfunciak
ul. Andersa 30,
tel. 799 328 822
www.facebook.com/cwiecfunciak

Restauracja Arsenał
ul. Długa 52
tel. 22 635 83 77
www.restauracjaarsenal.pl

Dom Kultury Śródmieście
ul. Smolna 9
tel. 22 826 25 86
dks.art.pl

Stacja Muranów
ul. Andersa 13
tel. 22 119 66 33
stacjamuranow.pl

Dom Smaków
ul. Stawki 2
tel. 22 860 62 96
domsmakow.pl

Ognisko Artystyczne Nowolipie
ul. Nowolipki 9B
tel. 22 635 19 60
www.nowolipki.edu.pl

Aktualności

co w muranowskiej (i nie tylko) trawie piszczy

Luty w TEATRZE COLLEGIUM NOBILIUM

Kolejna premiera w Teatrze Collegium Nobilium – Andrzej Urbański reżyseruje sztukę Iwana Wyrypajewa pt. „Iluzje". **Premiera „Iluzji"** odbyła się na Scenie Głównej TCN **3 lutego o godz. 19.00**.

Cztery opowieści, a każda snuta z innej perspektywy. Opowieści o miłości? A co nią jest? Czy można ją budować i tworzyć szczęśliwy związek skrywając swoje największe pragnienia? W Iluzjach, które autor klasyfikuje jako komedię, spotykają się dwa małżeństwa, by mówić o uczuciach, o tym co ich łączy, a co dzieli. Ich historie są pełne humoru, troski i namiętności. Stawiają pytania o to do czego zmierzamy i co po nas zostanie.

Iwan Wyrypajew napisał Iluzje na czterech 30-35 letnich aktorów, którzy przedstawiają historię czterech osób po osiemdziesiątce – dwóch par małżeńskich u kresu życia. W Teatrze Collegium Nobilium opowiadać będą nie cztery, a jedenaście osób – studentów roku dyplomowego Wydziału Aktorskiego, którzy mają po dwadzieścia kilka lat. Co z tego wyniknie?

W lutym, oprócz naszych stałych pozycji repertuarowych, jak „Otello" w reż. Grażyny Kani, czy „marat/sade" w reż. Wawrzyńca Kostrzewskiego, a także „Jednego serca" w reż. Anny Sroki-Hryń, spektaklu poświęconego utworom Czesława Niemena, będziemy mieli wyjątkowe propozycje, dostępne tylko w tym miesiącu.

Instytut Teatralny, kolejny raz organizuje w Teatrze Collegium Nobilium **TEATROTEKĘ**. Pokazy odbędą się u nas w dniach **9 – 11 lutego**, więcej informacji wkrótce na naszej stronie.

W lutym wraca również **Scena Mistrzów**. Tym razem będzie można obejrzeć monodram **Wojciecha Pszoniaka „Belfer", 18 lutego, godz. 19.00.**

„Fundamentalnie człowiek uczy się w dwóch miejscach: w domu i szkole. Mój monodram mówi o tym, jak kształtują się relacje między mentorem a uczniem oraz o degradacji naszej kultury i cywilizacji europejskiej" – mówił Wojciech Pszoniak w wywiadzie.

Z końcem miesiąca **pożegnanie z tytułem „Iluminacje", w reż. Liwii Bargieł, 27-28 lutego, godz. 19.30**, ostatnia szansa dla widzów, którzy jeszcze nie mieli okazji obejrzeć tego spektaklu.

Jak zwykle, zapraszamy czytelników Gazety Muranowskiej na wszystkie nasze spektakle, ale przygotowaliśmy też dwa podwójne zaproszenia dla najwierniejszych fanów. Szczegółowe informacje w redakcji GM.

Teatr Collegium Nobilium jak zwykle zapewnia specjalne zniżki dla seniorów i studentów.

Kasa Teatru, ul. Miodowa 22/24, czynna codziennie w godz.:
pon. – pt.: 9.00 – 17.00 lub do rozpoczęcia spektaklu
sob. – niedz.: 13.00 – 17.00 lub do rozpoczęcia spektaklu
Więcej informacji na stronie **www.tcn.at.edu.pl**

MARAT/SADE – PO PREMIERZE

„MARAT/SADE czyli nie do końca o wariatach" w reżyserii Wawrzyńca Kostrzewskiego to fenomenalnie zaprojektowane, wyreżyserowane i zagrane przez studentów czwartego roku Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza przedstawienie, będące syntezą moralnego i politycznego wariactwa, prowadzącego do zbrodni i unicestwienia. To historia Rewolucji francuskiej. To historia ludzi. Opowieść o nas. Wciąż aktualna. Syntetyczne, z wykorzystaniem wszystkich możliwych strategii przekazu teatralnego przedstawienie, pozostawiające w widzach niezapomniane i ważne wrażenie. To trzeba koniecznie zobaczyć.

Piotr Kostrzyński

Liceum – TUTORIAL

Zapraszamy wszystkich uczniów klas trzecich gimnazjów do udziału w programie „Liceum – TUTORIAL", który przygotowuje młodych ludzi do nauki w liceum.

Zajęcia z metod efektywnej i kreatywnej nauki pozwolą na lepsze wykorzystanie czasu przeznaczonego na naukę do egzaminu gimnazjalnego. Uczestnicy zajęć nauczą się także organizować i tworzyć wieloosobowe projekty, co pomoże wyrobić w nich świadomość własnych mocnych stron, a także nauczy pracy zespołowej.

Projekt jest bezpłatny. Uczestnictwo w projekcie nie zobowiązuje uczestników do zapisania się do naszej szkoły.

Zapisy przyjmujemy mailowo:
liceum.tutorial@gmail.com

GAZETA MURANOWSKA
PISMO WYDAJE: Fundacja AlterEdu
REDAKTOR NACZELNA: Monika Utnik-Strugała
SEKRETARZ REDAKCJI: Dorota Oraczewska, tel. 501 035 838
DZIAŁ HISTORIA: Ewa Kasperska
DYREKTOR ARTYSTYCZNY: Dariusz Miroński
KONTAKT Z REDAKCJĄ: ul. Karmelicka 26, 00-181 Warszawa tel. 501 035 838 email: **gazetamuranowska@muranow.waw.pl**
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skrótów, adiustacji redagowania nadesłanych tekstów. Wszystkie materiały publikowane w „Gazecie Muranowskiej" mogą być przedrukowywane wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczanych reklam i ogłoszeń.