

# SPIS TREŚCI

Kilka słów od autorki	9
Notatki nieco już ogarniętej nastolatki	13
ŚRODA, 29.04.20..	
Kilka słów o mnie i o moich bliskich	15
CZWARTEK, 30.04.20..	
Myślę... bo należę do homo sapiens	19
PIĄTEK, 01.05.20..	22
„Kości zostały rzucone” — powiedział Juliusz Cezar. My też działamy	22
SOBOTA, 02.05.20..	
Nie będzie lekko. A może się mylę?	24
NIEDZIELA, 03.05.20..	
Zapowiada się całkiem miło	26
PONIEDZIAŁEK, 04.05.20..	
Inteligentna, ale czy na pewno mądra?	29
WTOREK, 05.05.20..	
Zamartwianie się to najgorszy sposób na życie	32

## BLOGOWY PORADNIK MŁODZIEŻOWY

CZWARTEK, 07.05.20..	
Środa to był nasz Wielki Dzień	35
PIĄTEK, 08.05.20..	
Rozważania młodej Ziemiarki	39
SOBOTA, 09.05.20..	
Zdejmujemy „maski”, będzie lżej i wygodniej	42
NIEDZIELA, 10.05.20..	
Lazy day? Nie! Pracowite lenistwo	43
PONIEDZIAŁEK, 11.05.20..	
CIY (cook it yourself). Co Wy na to?	45
WTOREK, 12.05.20..	
Nie wygrywają tylko ci, którzy nie próbują	47
ZNÓW CZWARTEK, 14.05.20..	
W teatrze życia	49
SOBOTA, 16.05.20..	
Dobry humor sprzyja myśleniu	55
NIEDZIELA, 17.05.20..	
Must have it!?	57
CZWARTEK, 21.05.20..	
The day after	59
PIĄTEK, 22.05.20..	
Wiosna, wiosna, cudny maj	64
SOBOTA, 23.05.20..	
Ładne opakowanie	66
NIEDZIELA, 24.05.20..	
Ja to mam szczęście...	68

## SPIS TREŚCI

WTOREK, 26.05.20..	
Niespodzianka dla mojej Mamuśki	69
CZWARTEK, 28.05.20..	
Po „seksownej” środzie	72
NIEDZIELA, 31.05.20..	
Niedzielne leniuchowanie? Chyba nie całkiem...	79
PONIEDZIAŁEK, 01.06.20..	
Chcę być dzieckiem!!!	81
CZWARTEK, 04.06.20..	
Nie pozwalajmy nikomu ani niczemu sobą rządzić. Ekranom też!	83
SOBOTA, 06.06.20..	
Bierzemy „stresa” za rogi, ręce lub nogi	90
ŚRODA, 10.06.20..	
Lubię wiosnę	94
CZWARTEK, 11.06.20..	
Porównania? Tak, ale tylko nas samych ze sobą	95
SOBOTA, 13.06.20..	
Przyjaciele mniejsi, ale nie mniej ważni	108
PIĄTEK, 19.06.20..	
Czy jesteś swoim przyjacielem, czy raczej... wrogiem?	110
NIEDZIELA, 21.06.20..	
Rozstanie	113
PONIEDZIAŁEK, 22.06.20..	
Upragnione wakacje tuż-tuż	116
WTOREK, 23.06.20..	
Dzień Ojca, mojego Drogiego Stworzyciela, a tak po prostu — Tatuśka	122

## BLOGOWY PORADNIK MŁODZIEŻOWY

ŚRODA, 24.06.20..	
SePUKu... towarzyskie	124
CZWARTEK, 25.06.20..	
Czy ideały są wśród nas?	125
PIĄTEK, 26.06.20..	
Luz, luzik i mnóstwo przyjemności	137
SOBOTA, 27.06.20..	
Jak żyć zdrowo i szczęśliwie?	139
NIEDZIELA, 28.06.20..	
Returning — alternatywa dla eskapizmu	143
Słowniczek „wyrazów obcych”	147
Słowniczek użytych emotikonów	151

## KILKA SŁÓW OD AUTORKI

Nazywam się Barbara Stańczuk. Aktualnie jestem zatrudniona w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajmuję się pomocą uczniom szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich. Wcześniej pracowałam też w szkołach podstawowej i gimnazjum jako psycholog szkolny, wspierając dzieci i młodzież w pokonywaniu problemów związanych z okresem dorastania, w radzeniu sobie z kłopotami w nauce i z trudnościami emocjonalnymi. Od pewnego czasu moją pasją stało się też pisarstwo. Pod koniec 2015 r. wydałam *Bajki terapeutyczne na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro. Poradnik pozytywnego myślenia, działania i odczuwania*. Mają one za zadanie pomóc rodzicom przebrnąć wspólnie z dzieckiem przez różne „życiowe zakręty”, jak np.: sytuacja rozwodowa, śmierć bliskiej osoby, rozłąka, pokonywanie problemów szkolnych, radzenie sobie z wymuszaniem przez dziecko zakupu reklamowanych rzeczy, pokonywanie problemów ze snem.

Moja kolejna książka, która ukazała się na rynku we wrześniu 2016 r., to *Bajki pomagajki na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro*. Można w niej znaleźć opowiadania poruszające następujące tematy: (nie)szczęśliwa miłość, skłonność do kłamstw, przemęczenie spowodowane nadmiarem zajęć, silna potrzeba ruchu, radzenie sobie z niełatwą sztuką przegrywania, stosowanie się do zasad dobrego zachowania, radzenie sobie z gorszym humorem, lęk przed poznawaniem nowych rzeczy, niechęć do czytania, zazdrość i nadmierna grzeczność, która utrudnia bycie sobą.

Swoje książki wyposażam w podtytuł *Na dobry dzień i jeszcze lepsze jutro*, gdyż staram się kierować w życiu zasadami bliskiej mi psychologii pozytywnej.

Tym razem postanowiłam wspomóc inną grupą wiekową. Aby moja oferta mogła trafić do szerszej rzeszy odbiorców, zdecydowałam się przenieść na papier swoją wiedzę i wieloletnie doświadczenie zawodowe. Poradnik jest adresowany do młodzieży. Zawiera również szereg wskazówek przydatnych w życiu także osobom z szerszej grupy wiekowej.

Ponieważ miałam niejednokrotnie okazję się przekonać, że jest sporo młodych ludzi, którzy niechętnie rozmawiają o swoich problemach z rodzicami lub też mają w tym zakresie ograniczone możliwości (rodzice przebywający za granicą lub nadmiernie obciążeni pracą zawodową), uznałam, że taka forma przekazu może być przez nich chętniej wykorzystana oraz lepiej odebrana. Swobodny styl, trzymanie się konwencji popularnego bloga i wplecione elementy języka młodzieżowego mogą być dodatkowymi atutami zachęcającymi do lektury.

*Blogowy poradnik młodzieżowy* napisany jest przez nastolatkę Wiołę, noszącą pseudonim Graffi. Postanowiła ona przyczynić się do zmieniania siebie i otaczającego ją świata na lepsze. Wraz ze swoim chłopakiem założyli w szkole kółko psychologiczne dla nastolatków. Nazwali je Kołem Ratunkowym. Jego zadaniem jest pomoc młodzieży w przejściu okresu dojrzewania tak, by ponieść przy tym jak najmniejsze koszty.

Uczestnicy spotkań w ramach koła mają możliwość zadawania pytań na nurtujące ich tematy. Na blogu omawiana jest problematyka związana z okresem dojrzewania — jego stroną emocjonalną i fizjologiczną, buntem oraz sposobami radzenia sobie z nim. Poruszane są też sprawy dotyczące relacji międzyludzkich — koleżeńskich, rodzic – dziecko, a także tych ze sfery intymnej.

Zawarte są także propozycje sposobów radzenia sobie ze stresem i konstruktywnego spędzania czasu wolnego, jako czynnik chroniący przed uzależnieniami i różnego rodzaju problemowymi zachowaniami. Ponadto czytelnik znajdzie także wpisy na temat zagrożeń

płynących z życia codziennego: nadmiaru „ekranów”, anoreksji, bulimii, nikotynizmu, przedwczesnego podjęcia współżycia seksualnego. Może też przeczytać coś na temat radzenia sobie z trudami życia uczniowskiego, znajdując różne sposoby na uwolnienie się od nieulubianych przezwisk, poradzenie sobie z żalem po stracie chłopaka lub wskazówki dotyczące chronienia się przed zbędnymi konfliktami z nauczycielami.

Młodzież będzie miała okazję przypomnieć sobie o swoich prawach, ale też obowiązkach. A osoby chętne do samorozwoju znajdą sporo wskazówek na temat samowzmacniania się, dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz poprawiania swojej pozycji w grupie.

Mam nadzieję, że ze spisanych przeze mnie w poradniku różnych życiowych refleksji i wskazówek psychologicznych skorzysta nie tylko główny adresat, czyli młodzież. Może on także być pomocny rodzicom w lepszym zrozumieniu swoich dzieci i poprawieniu relacji z nimi. Natomiast nauczycielom może przydać się podczas rozmów z uczniami, a także służyć jako praktyczny materiał na godziny wychowawcze. Z myślą o dorosłych czytelnikach dołączyłam słowniczek „wyrazów obcych” i zestaw emotikonów, ułatwiające zrozumienie języka młodzieżowego.

minut ręcznie mieszamy masę, aby pozbawić ją nadmiaru powietrza. Na formach do pieczenia rozkładamy papier pergaminowy, układamy kwadraty z wafli, a na nich formujemy „kleksy” piany o średnicy 2,5 – 3 centymetrów. Pozostawiamy do przesuszenia na ok. 40 minut. Gdy dotkniemy ciasteczka palcem i stwierdzimy, że nie przykleja się on do masy, należy uznać suszenie za zakończone. Wówczas wstawiamy blaszkę na środkową półkę piekarnika nagrzanego do 140 stopni Celsjusza i pieczemy przez 15 – 20 minut.

Wierzcie mi, to prawdziwa pyszotka. Nastawiłam ekspres, uchyliłam drzwi do sypialni rodziców (bez podglądania, bo jeszcze dorosła nie jestem! Suchar?!) i czekałam, jak w reklamie, aż obudzi ich zapach ulubionej kawy. Wiem, że od tego napoju są uzależnieni, więc nie musiałam długo czekać. Na uszach mają słuchawki, ale nosy pozostają cały czas czujne, a nawet bardzo czujne. Po chwili, przeciągając się, wyszła Mamuśka wiedziona kawowym aromatem. Na Tatuśka też nie musiałam długo czekać.

Natychmiast uściskałam moją Rodzicielkę, życząc jej... To moja tajemnica, której Wam nie zdradzę. Ale możecie być pewni, że przyłożyłam się do tego. Nie były to sztampowe życzenia, tylko dobrze przemyślane i — sądząc po reakcji Mamy — bardzo trafne.

Zostało nam jeszcze podelektowanie się kawusią i podtuczenie makaronikami. Na usprawiedliwienie łakomstwa dodam, że migdały świetnie poprawiają pracę mózgu.

Przy okazji porannej celebracji dzisiejszego święta obgadamy sobie jeszcze plan na resztę dnia, bo to nie koniec moich niespodzianek. Pozdrawiam :-).

PS A Wy jak świętowaliście ten dzień?



## PO „SEKSOWNEJ” ŚRODZIE

Super, że o mnie wciąż pamiętacie. Nie chcę, aby wyglądało to na szukanie wymówek, ale *sorry*: bieżąca nauka i solidne podejście do naszego Koła Ratunkowego zajmują niemal cały mój czas wolny. W sumie i tak wcześniej, jak miałam jakiś nadmiar czasu, to spędzałam go z Lapem. W zasadzie się to nie zmieniło. Tylko teraz, zamiast się miziać, czytamy fachową literaturę, googlujemy, dyskutujemy i spisujemy mądre myśli, żeby w kolejne środy dzielić się nimi z naszymi „kółkowiczami”. Kosztuje nas to sporo energii, ale daje też kopa, bo przecież robimy coś dobrego dla innych. Dla siebie zresztą również, bo w końcu „porządkujemy” także swoje dojrzewanie.

Tym razem padło na mnie, bo temat chyba najbardziej interesuje dziewczyny. Chociaż chłopaków też powinien, bo... „do tanga trzeba dwojga”. Napisała do nas dziewczyna w rozterce. Jej problem brzmiał tak: „Mój chłopak już od pewnego czasu namawia mnie na seks. Co mam robić? Kocham go i boję się, że jak się nie zgodzę, to on mnie zostawi”.

Rozpoczęłam może trochę filozoficznie, ale w końcu rodzice tak często mi powtarzali, że jestem bardzo dojrzała jak na swój wiek, że im uwierzyłam. No to posłuchajcie, co wczoraj wygłaszałam. Zaczęłam właściwie od końca, czyli od tego, że życie zawsze (prędzej lub później, ale lepiej później) kończy się śmiercią, a seks może (czasami) zakończyć się zbyt wczesną i niekoniecznie upragnioną ciążą.

Zapytałam dziewczyny, czy są na nią gotowe. Nie były. W naszym wieku jedną z głównych aktywności jest walka o niezależność. Chcemy być wolni. Mówiąc do adresatki mojej wypowiedzi (nie wiem, która to, bo wszystkie słuchały z zaciekawieniem), kontynuowałam...

\*\*\*

Jeszcze dobrze nie uwolniłaś się od rodziców, a już możesz wpakować się w kolejną zależność, czyli dziecko. To normalne, że twój chłopak ma potrzeby seksualne. To znaczy, że wszystko z nim w porządku. Z tobą zresztą też. Gdybyś nie była atrakcyjna, to byś go nie pociągała i nie wychodziłby z taką propozycją. Nie znaczy to jednak, że musisz się na nią zgadzać. Dajcie sobie czas, żeby lepiej się poznać.

Zaczynanie związku od seksu to tak, jak rozpoczynanie budowania domu od dachu. Nasuwa się tu pytanie — na czym ten dach miałby się opierać? Warto więc zacząć (zgodnie z zasadami budowlanymi) od fundamentów, czyli od poznania drugiej osoby, jej charakteru, sposobu bycia, zainteresowań. Potem można powolutku przejść po schodach (najlepiej niezbyt krótkich) na pierwszą kondygnację, żeby poznawać się bliżej, oswajając z nagością i podziwiać piękno swoich ciał. Dobrze też zwiedzić drugie piętro i zobaczyć, jak nasze ciała reagują na różne pieszczoty, cieszyć się bliskością (ale bez zbliżenia) i odkrywać tajemnice, jakie niesie dotyk.

Po przejściu tych kondygnacji z wejściem na dach — szczyt (czyżby stąd wzięła się zamienna nazwa orgazmu: szczytowanie?) — dobrze jeszcze trochę poczekać, aż do seksu naprawdę dojrzejemy.

Warto wiedzieć, że dziewczyny i chłopaki mają różne potrzeby. My często marzymy o romantycznej miłości, a oni po prostu (mam nadzieję, że jednak nie wszyscy) dążą do rozładowania napięcia seksualnego. Pamiętajcie, że wasz pierwszy raz na imprezie, po użytkach i z przypadkową osobą to często początek... megakłopotów lub „moralnego kaca”.

Poza tym piszesz, że to chłopak nalega. A co z twoimi odczuciami? Przecież nie jesteś przedmiotem! On może prosić, ale ty nie musisz się zgadzać. Jeżeli twój „wewnętrzny głos” podpowiada ci, że nie jesteś jeszcze gotowa, nie bój się odpowiedzieć: „Nie”. To zresztą

dotyczy nie tylko seksu. Nie musisz zgadzać się ani na pieszczoty, ani na pocałunki, gdy tego nie chcesz. Możesz nawet zyskać w ten sposób uznanie ze strony chłopaka. Od pradziejów mężczyźni lubili zdobywać, a im więcej wkładali w to wysiłku, tym zdobycz była cenniejsza.

Dziewczyny niekiedy zgadzają się na seks, myśląc, że będą bardziej lubiane lub zapewnią sobie większe powodzenie. Czasami chcą wzbudzić zazdrość ze strony byłego chłopaka lub koleżanek. Bywa też, że mają ochotę poeksperymentować (jak to się zdarza w naszym wieku) i robią to z czystej ciekawości. Niekiedy „poświęcają się” w ten sposób dla chłopaka, aby go uszczęśliwić. Wcześniej wielokrotnie słyszały od niego, że przecież wszystkie dziewczyny to robią. Nie wierz w to. Robią to te, które z jakichś względów nie myślą o ewentualnych konsekwencjach. Gdy potrafisz stawiać granice (nie tylko w sprawach seksu), zyskujesz szacunek. Z drugiej strony, bywa także, że tracąc cnotę, tracisz też dużo więcej. I wtedy trudno jest spojrzeć na swoje odbicie w lustrze.

Rozumiem twoje obawy związane z tym, że gdy chłopak nie dostanie tego, czego chce, może pójść szukać gdzie indziej. Zastanów się jednak, czy w takim razie byłby on ciebie wart. Seks powinien wynikać z miłości, a nie być sprawą przypadku. Miłość, bliskość, intymność są bardzo ważnymi sferami ludzkich kontaktów. Warto jednak zdobywać doświadczenia na tych polach w swoim tempie, najlepiej nie ekspresywnym.

\*\*\*

Skorzystałam z pomocy mamy mojego chłopaka, która uczy biologii i dała mi kilka przydatnych informacji. Ogólnie mówi się, że proces dojrzewania płciowego kończy się, gdy jajniki zaczną regularnie produkować komórki jajowe. Towarzyszą temu systematyczne miesiączki. Jednakże dziewczęcy organizm nie jest jeszcze przygotowany ani fizycznie, ani psychicznie, ani też społecznie do sprośności wyzwania, jakim jest ciąża. Nie jest to dobre ani dla matki, ani tym bardziej dla dziecka. Poczekajmy więc, aż osiągniemy pełną dojrzałość, czyli ok. 20. roku życia. Jak nas kochają, to... sobie poczekać!

Po skończeniu swojej wypowiedzi poprosiłam trzy osoby (najlepiej dwie dziewczyny i chłopaka) chętne do odczytania listów, które w tym tygodniu znalazłam w naszej urnie tematycznej. Każdy z nich prezentował inne spojrzenie na sprawę podjęcia współżycia seksualnego i opisywał różne doświadczenia związane z omawianą przez nas tematyką.

Pierwszy list był krótki, ale bardzo poruszający. Przeczytała go Sandra. Brzmiał on tak: *Dziewczyny. Nastąpiła na świecie moda na wszystko w wersji slow. Po moich doświadczeniach jestem też za seksem w wersji slow. Z mojego wymarzonego Pierwszego Razu utkwily mi w pamięci niezbyt przyjemne wspomnienia i odczucia. Był to lęk — czy rodzice nie wrócą zbyt szybko i nie zastaną nas... Poza tym ból — byłam tak napięta, że o przyjemności w chwili zbliżenia mogłam tylko pomarzyć. A na koniec obawa, czy nie zasztam w ciąży. I pomyślcie, gdzie tu miejsce na romantyzm?*

Drugą wypowiedź usłyszeliśmy za pośrednictwem Kacpra, który na starcie dostał sygnały uznania od męskiej (niestety niezbyt licznej) grupy. List napisał chłopak. *Chciałem wam powiedzieć, że od dawna byłem w pełnej... gotowości. Moja dziewczyna od zawsze na mnie działała. Czasami to nawet było krępujące, jak się do mnie zbliżała, a ja już, już... tuż-tuż. Doskonale pamiętam ten dzień (choćby wolałbym o nim zapomnieć). Rodzice byli wtedy w teatrze, więc spoko. Tylko że w każdej chwili mógł wrócić mój młodszy brat, a on... nie miał zwyczaju pukać przed wejściem do mojego pokoju, który niestety nie był wyposażony w zamknięcie na klucz. Więc na wszelki wypadek narzuciłem tempo tak szybkie, że wkrótce dotarło do mnie pytanie: »To już?« i zobaczyłem zdziwienie zamiast oczekiwanej rozkoszy na twarzy mojej dziewczyny. No comment!*

List trzeci przeczytała Wiktoria. Był on przekazem od chłopaka i dziewczyny i zaczynał się tak: *Piszę ja, bo mój chłopak zawsze wolał liczyć niż pisać. Chodzimy ze sobą od podstawówki. Rodzicom z początku niezbyt się to podobało, bo mój chłopak jest starszy ode mnie o trzy lata. Niby niedużo, ale jak się zaczynało chodzić, mając lat jedenaście, to robi sporą różnicę. Zgodzili się pod warunkiem, że będziemy się spotykali u nas w domu. Ponieważ nie mogliśmy bez siebie żyć, przystaliśmy na taki układ. I z perspektywy czasu (jestem teraz w trzeciej klasie)*

oceniłam, że wyszło to na dobre. Rodzice mogli się przekonać, że mój chłopak jest okej — kulturalny, opiekuńczy, odpowiedzialny, myślący czasami też za mnie i baardzo we mnie zakochany.

Hormony się rozhulały, w brzuchu motylki takie, że aż trudno wytrzymać. Najbardziej jednak ujęła mnie cierpliwość i troska o mnie ze strony mojego chłopaka. Od pewnego czasu wiedziałam, że TEGO chce. Jednak oboje jesteśmy odpowiedzialni i mamy swoje plany, które mogłaby zepsuć ewentualna ciąża. Dlatego postanowiłam pójść na całość i... powiedzieć o tym mojej mamie. Właściwie mogła to odebrać jako szantaż. Powiedziałam jej, że jestem gotowa na mój Pierwszy Raz i potrzebuję jej pomocy.

Mimo wcześniejszych rozmów na ten temat chyba była zszokowana. Jednak gdy zobaczyła pewność w moich oczach i doceniła zaufanie, jakim ją obdarzyłam, nie zbagatelizowała sprawy. Poprosiła tylko o dzień na zastanowienie się. Myślałam, że przygotowuje argumenty przeciw. A ona zapytała tylko, czy jestem tego pewna i czy jestem pewna... nie zdradzę jego imienia. Gdy potwierdziłam, powiedziała, że zna dobrą ginekolożkę, która odpowie na wszystkie moje pytania i doberze odpowiednią formę zabezpieczenia. Zgodziłam się. Pojechaliśmy tam razem.

Pani ginekolog rozwiata moje naiwne myślenie, że prezerwatywa w 100% chroni przed ciążą, i obaliła teorię chłopaka, że stosunek przerywany jest metodą antykoncepcyjną. Według niej z tej „metody” urodziło się sporo dzieci, ale niekoniecznie planowanych i oczekiwanych z radością. Zamiast tego zaproponowała mi zabezpieczenie najnowszej generacji. Chyba żeby przetamać moje zażenowanie, powiedziała, że jest przygotowana na różne pytania. Niedawno uspokajała roztrzęsioną nastolatkę, która obawiała się, że jest w ciąży, bo od dwóch miesięcy nie miała okresu. Gdy zapytała ją, kiedy współżyła z chłopakiem, ta zrobiła wielkie oczy i powiedziała, że... tylko siedziała mu na kolanach i wtedy coś poczuła. Dodała, że oboje byli całkowicie ubrani.

Po tym przerywniku pani ginekolog powiedziała mi, że metody antykoncepcyjne zawsze dobiera indywidualnie (więc lepiej nie pytać o to innych ani też nie proponować swoich sposobów koleżankom), po dokładnym wywiadzie dotyczącym zdrowia fizycznego i ocenie stanu psychicznego pacjentki.

*Teraz, gdy jestem już zabezpieczona, tak sobie myślę, że może chciałam tylko sprawdzić moją mamę? Tak często mi powtarzała, że zrobi dla mnie wszystko, co może, jak ją poproszę. I muszę przyznać, że mówiła prawdę. Ja natomiast zaczynam się znów zastanawiać, czy... Czy naprawdę chcę z tych zabezpieczeń już zrobić użytek. Jak widzicie, mój Pierwszy Raz jest ciągle przede mną (sorry — przed nami).*

Na zakończenie Lap odczytał jeszcze przygotowaną także przy pomocy jego osobistego biologa, czyli mamy, odpowiedź na pytanie/sugestię jednego z chłopaków: „Popęd seksualny, erekcja, masturbacja, polucje, powiększone piersi u chłopaków — może powiecie coś na ten temat”.

W ujęciu mojego chłopaka wyglądało to mniej więcej tak...

\*\*\*

W okresie dojrzewania oprócz innych ważnych potrzeb pojawiają się też potrzeby seksualne. Budzi to wiele wątpliwości dotyczących tego, czy to, co odczuwamy, jest okej, czy też nie. Sporo męskich rozterek wzbudza sprawa masturbacji. Przekazy potoczne i religijne zderzają się z naszym i tak już skomplikowanym życiem. Zastanawiamy się, czy czasami nie jest ona szkodliwa dla zdrowia, czy nie powoduje np. uzależnienia, czy nie jest grzechem? Mądre książki mówią, że masturbacja jest naturalnym sposobem poznawania swojego ciała oraz własnych potrzeb, a także etapem przygotowania do kontaktów partnerskich. Aby jednak nie stała się na tym etapie naszego życia dominującym rodzajem aktywności, warto mieć w zanadru różne alternatywne zajęcia, jak np. sport lub inne pasje, które pozwolą rozładować nadmiar energii.

Niepokój wśród chłopaków może także budzić powiększenie się piersi. Fachowo nazywa się to ginekomastią. Najczęściej dotyczy to obu piersi, ale zdarza się, że powiększona jest tylko jedna z nich. Mogę was uspokoić. Jest to stan przejściowy. Zazwyczaj ustępuje po dwóch – trzech latach. Gdyby ten okres się przedłużał, warto zasięgnąć porady endokrynologa. Bywa też pseudoginekomastia, której istotą jest powiększenie piersi spowodowane przerostem tkanki tłuszczowej. Przypadłość ta towarzyszy otyłości i aby się z nią uporać, warto skorzystać z pomocy dietetyka.

Inną sprawą budzącą emocje są polucje, czyli nocne zmyły. Chłopkom nieświadomym tego, co to jest, mogą one przysparzać... bezsennych nocy. Tymczasem po prostu oznaczają, że dojrzewamy (przynajmniej płciowo) oraz że jesteśmy zdrowi. Pod tym terminem kryją się mimowolne wytryski nasienia podczas snu. Mogą je wywoływać erotyczne sny albo przepelnienie pęcherzyka nasiennego. Zdarza się więc, że pojawiają się one także u dorosłych mężczyzn podczas dłuższych przerw w aktywności seksualnej.

W okresie dojrzewania z większą niż dotychczas siłą dochodzi do głosu popęd seksualny. Odczuwamy napięcie seksualne, które powoduje, że budzi się w nas chęć zbliżenia z drugą osobą. Chcemy kochać i być kochanymi. U chłopaków pojawiają się niespodziewane i niekiedy kłopotliwe erekcje. Wzwód może wywoływać nie tylko bliskość kochanej dziewczyny, ale także oglądanie filmów erotycznych, niektóre ćwiczenia siłowe zwiększające krążenie krwi w okolicach miednicy oraz bardzo silne emocje.

Czasami chłopcy, chcąc się rozładować, naciskają na swoje dziewczyny, żądając tzw. dowodu miłości. Z miłością jednak nie ma to nic wspólnego. Dziewczyna to nie przedmiot, który ma służyć zaspokajaniu chwilowej potrzeby. Dobry seks, tak jak dobra zabawa, jest fajny tylko wtedy, gdy chcą go obie strony i obie czerpią z niego przyjemność.

\*\*\*

Faktycznie, to co usłyszeliśmy, dało do myślenia. Mnie na pewno. Każdy chyba jednak wolał „przetrawić” to samotnie w swoich szarych komórkach, bo na moją propozycję dyskusji odpowiedziało milczenie. Zgadzam się, że to temat bardzo intymny. I niech na razie taki pozostanie.

Wracając do domu, ja i Lap także nie byliśmy zbyt rozmowni. Pewnie każde z nas z innego powodu. Może kiedyś wrócimy do tego tematu. Na razie :-X. Wiołka

NIEDZIELA, 31.05.20..

## NIEDZIELNE LENIUCHOWANIE? CHYBA NIE CAŁKIEM...

Witajcie. Dzisiaj ostatni dzień maja. Wczoraj miałam sporo pracy, ale na własne życzenie. Przez głowę przemknęła mi z szybkością błyskawicy myśl, że może zajęcia te wyszukiwałam trochę na siłę, żeby nie uczyć się do wtorkowej klasówki z anglika. Rozgrzeszam się, bo od dziecka obce słówka niemal same wpadają mi do ucha. Z gramatyką niestety jest troszkę gorzej. Ale to tylko taka dygresja, bo o czymś innym chciałam dzisiaj pisać.

Kiedyś Wam wspominałam, że moi rodzice to prawdziwi zmianoholicy. Zbyt długo trwająca stałość lub powtarzalność pewnych czynności czy też rytuałów wywołuje u nich dyskomfort, jakiś niedosyt, a w końcu nudę. Pewnie w ramach profilaktyki tych stanów wybrali sobie zawód dziennikarza. Ja chyba mam to po nich. Oczywiście nie zawód, tylko skłonność do zmianoholizmu.

Wczoraj, w ramach walki z monotonią, całkowicie przemeblowałam swój pokój. Przy okazji konieczne okazało się też sprzątnięcie i zrobienie nowych dekoracji. Opcja DIY bardzo odpowiada moim gustom i kieszeni. Zajęło mi to wprawdzie sporo czasu, ale efekt jest... boski! Korzystając z dobrego nastroju, postanowiłam też wprowadzić zmiany (chyba jednak chwilową) w swoim pisaniu.



## BLOGOWY PORADNIK MŁODZIEŻOWY

Dzisiaj więc bloguję, rymuję i dobry tydzień planuję.

### **PONIEDZIAŁEK**

Dbam, aby był dobry bilansu początek, który zrobię w piątek.

### **WTOREK**

Staram się wstawać z radością i miłego dnia oczekuję z niecierpliwością.

### **ŚRODA**

To roboczego tygodnia połowa, więc nie żałuję sobie i innym dobrego słowa.

### **CZWARTEK**

Tydzień leci już z górką i wszystko, co dobre, warte jest powtórki.

### **PIĄTEK**

Nadchodzi mój dzień upragniony i już planuję weekend ciut szalony.

### **SOBOTA**

To dzień relaksowy (z małym ostatnim wyjątkiem) dla ciała, duszy i głowy.

### **NIEDZIELA**

W tym dniu na odpoczynek zasługuję, bo w tygodniu zbyt dużo pracuję.

No to nara, bo z łóżka jakoś zwlec się staram ;-).

PONIEDZIAŁEK, 01.06.20..

## CHCĘ BYĆ DZIECKIEM!!!

Cześć, Dzieciaki. Dzisiaj chyba każdy chce nim być, bo to przecież nasze święto — Dzień Dziecka. Pewnie dziwicie się, że mam czas tak rano tworzyć moją tradycyjną notkę. Otóż dodatkową wolną chwilę zafundowała mi szkoła, bo zajęcia (tym razem nie lekcyjne) zaczynają się o dziesiątej. Zazwyczaj korzystam z takich okazji i po prostu się wysypiam. Niestety, dzisiaj od świtu męczył mnie duszący kaszel. Poza tym jest OK, ale spać się nie dawało.

W takim dniu jak dzisiaj zapomina się o dorastaniu, adolescencji, dojrzewaniu czy jak tam jeszcze można nazwać ten stan. Cudownie jest być dzieckiem. Zaraz jakoś tak ciepłutko na serduchu się robi. W mojej rodzinie Dzień Dziecka jest obchodzony pokoleniowo. Dziadkowie dzwonią do rodziców z życzeniami. W zwykłe dni też okazują im troskę. Mama mówi, że czasami aż za bardzo. Bo ta troska przybiera formę nadopiekuńczości, a czasami nawet zamartwiania się. Ale chyba wszyscy kochający rodzice tak mają. Moi też, jak zdarzy mi się wieczorem spóźnić, zaraz robią mi wyrzuty w stylu „tak się o ciebie martwiliśmy”.

Ale nie o tym chciałam pisać. To narzekanie nie było zaplanowane, samo wyszło. Muszę się kontrolować, bo podobno nastolatki mają skłonność do malkontenctwa. A ostatnie statystyki straszą jakimiś depresjami, które podobno wśród nas się szerzą. Więc w ramach walki z tymi statystykami — cieszymy się! Jesteśmy dziećmi. Mamy

## BLOGOWY PORADNIK MŁODZIEŻOWY

prawa śmiać się i bawić. Pozwalajmy rodzicom (w tym dniu) nas psuć i rozpieszczać. Ja z pewnością i przyjemnością im na to pozwolę. Wybieramy się do tajskiej knajpki na coś egzotycznego. Potem może jeszcze kino. Będzie prawdziwe święto, bo oboje rodzice zaplanowali wolne popołudnie. Chętnie jeszcze poszłabym na lody (może w tym dniu odłożyłoby mi się na biuście, zamiast na bioderkach), ale gardło mnie leciutko pobolewa. Sprawy gardłowe to mój słaby punkt, więc muszę dbać o siebie.

Pozdrawiam Was, Dzieciaki i Młodzież. Dorastać będziemy jutro ;-).

CZWARTEK, 04.06.20..

## **NIE POZWALAJMY NIKOMU ANI NICZEMU SOBĄ RZĄDZIĆ. EKRAMOM TEŻ!**

Hejka. Mimo najlepszych chęci niestety od poniedziałku nic nie skrobnęłam. Zbliża się wystawianie ocen, więc gonią mnie kartkówki, sprawdziany, projekty, klasówki i różne inne formy weryfikowania naszej wiedzy, a ja nie mogę od nich uciec. No, może i mogłabym, tylko chyba nie czułabym się potem z tym zbyt dobrze. Całe szczęście, że wakacje tuż-tuż.

Poza tym zglębialiśmy z Michałem temat uzależnień, bo tydzień temu dostaliśmy kilka pytań z tego zakresu. Na szczęście nie były one z kategorii tych bardzo ciężkich, takich jak narkotyki czy też zbierające smutne żniwo różne dopalacze. Bo te już wymagają kompetencji i doświadczenia fachowców.

Lap podjął się odpowiedzi na pytanie: „Co zrobić, żeby rodzice nie ograniczali mi dojsčia do kompa?”. Chyba temat mu bliski.

Zaczął tak...

\*\*\*

Najprościej można powiedzieć: nie dawaj im powodu do tego, żeby to robili. U mnie w domu panuje zasada: „Najpierw obowiązki, potem przyjemności”. Próbowaliśmy z bratem różnych sztuczek,

niestety moi rodzice okazali się na nie odporni. Gdy kiedyś ewidentnie przegliśmy z kompa, zrobili nam „rodzinny tydzień”. Sporą część popołudnia spędzaliśmy wtedy z nimi i poznawaliśmy (jak to ujęła mama) świat wartości. Temat wydawał się supernudny, ale niektóre zabawy były całkiem spoko.

Kolejna rada: nie pokazuj rodzicom, że się wkurzasz, jak ci każą wstać od kompa. Gdy widzą twoje nerwowe ruchy, słyszą burczenie i ruszanie się z miejsca po siódmym „zaraz”, wyskakują z „uzależnieniem” i z tekstami typu: „Ta maszyna już tobą naprawdę rządzi”. Jak kiedyś próbowałem grać po kryjomu i ojciec to odkrył, musiałem przez miesiąc oddawać kompa „do depozytu” na noc.

Następna sprawa to szkoła. Nie każdy musi być naukowcem, ale kiedy rodzice widzą, że laczki się mnożą, a ty niewiele sobie z tego robisz, to dajesz im kolejny argument, żeby zwalić winę na niewinnego kompa. Więc pilnujcie się, ludziska, i nie dawajcie swoim starym pretekstu do cięć. W końcu miło jest wieczorami mieć jakiś kontakt na fejsie.

\*\*\*

Kolejne pytanie było nieco zbliżone do poruszanej już tematyki i wyglądało trochę jak tłumaczenie się. Brzmiało ono tak: „Jak przekonać rodziców, że nie muszę wychodzić z domu? Wystarczy, że jestem codziennie w szkole. Osobiście wolę spędzać czas przy kompie. A jak chcę więcej pogadać, to przecież jest FB”. Odpowiedzi na nie udzielił brat Michała — Mateusz.

Rozpoczął całkiem poważnie...

\*\*\*

Mądre książki mówią, że jesteśmy istotami społecznymi. To znaczy, że aby nauczyć się życia, musimy kontaktować się z innymi ludźmi. To dotyczy też ciebie. Przykro mi, ale nie dostarczę ci argumentów do walki z rodzicami w tej sprawie. Może warto, żebyś zastanowił się, dlaczego tak niechętnie opuszczasz swój pokój. Może, jak mówią moi rodzice, jakaś bezduszna maszyna (komputer, tablet, iPod, smartfon i co tam jeszcze kolejne zdobycze techniki nam w naj-

bliższym czasie przyniosą) zaczęła tobą rządzić? Spróbuj uczciwie policzyć, ile czasu spędzasz codziennie „przy ekranach”. Jak wyjdzie powyżej dwóch godzin, niech ci się zapali lampka alarmowa. *By the way*, jeśli np.:

- mówisz rodzicom, że nie musisz spotykać się z kumplami, bo masz ich w szkole lub na Facebooku;
- nie idziesz do kina, bo oglądasz filmy w sieci;
- sport i wszelkie formy ruchu przestały cię niemal całkowicie interesować, a twoje mięśnie, chociaż nie chcesz tego widzieć, są już niemal w zaniku;
- ciekawy koncert też nie jest dla ciebie, bo wolisz słuchać muzyki z YouTube’a;
- wrzeszczysz lub mówisz po raz n-ty „zaaaraz”, jak ci każą odkleić się od kompa;
- wykręcasz się od wszelkich rodzinnych spotkań, nawet tych z ukochanymi dziadkami;
- na podejmowane przez rodziców próby rozmów reagujesz przewracaniem oczami, wzdychaniem, burczeniem lub, co gorsza, trzaskaniem drzwiami;
- grasz po kryjomu w nocy, a w dzień jesteś ciągle niewyspany i nieprzytomny;
- uważasz, że jeść możesz przy komputerze, bo nie tracisz cennego czasu;
- nie możesz dłużej skupić się na czymś innym niż granie;
- w szkole ostatnio mnożą ci się laczki, a ty się nimi nie przejmujesz;

i odkryjesz, że większość z tego, co powiedziałem, dotyczy ciebie, to znaczy, że pora brać się za siebie.

Ja ci dobrze życzę. Pamiętaj jednak, że fejs nie nauczy cię tego, jak się dogadywać z kumplami. Nie poczujesz, jak to jest wygrać lub przegrać w realu. Kontakty „na żywo” uczą współpracy, pomagają w opanowywaniu sztuki kompromisu oraz rozwijają tak potrzebną w dzisiejszych czasach inteligencję emocjonalną.

Jesteśmy w wieku, w którym dużą rolę odgrywa poszukiwanie. Poznając nowych ludzi, mamy możliwość przyglądania się im, analizowania ich zachowań oraz lepszego zrozumienia ich, a przy okazji także siebie (każdy robi coś po coś i dobrze jest wiedzieć dlaczego). Im lepiej będziesz to rozumiał, tym mniej lęków będzie tobą targać. Kumpie dają ci tak potrzebne w naszym wieku wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. W grupie starasz się też być kimś ważnym, zależy ci na tym, żeby zdobyć uznanie. Wymaga to prawdziwej pracy, a nie kreowania swojego wymarzonego, ale dalekiego od rzeczywistości obrazu, który możesz łatwo stworzyć w wersji wirtualnej. Prawdziwe życie uczy cię obserwacji, analizowania i wyciągania wniosków oraz popycha do pracy nad sobą.

Ponieważ zdarzają się kumple, którzy dbają głównie o swoje interesy, masz możliwość oswojenia się także z tymi niezbyt miłymi częściami relacji międzyludzkich, takimi jak: rywalizacja bez zasad *fair play*, niesprawiedliwość, zawiść, zazdrość, zdrada, nielojalność itd. Lajki i hejty nie dadzą ci informacji, co ewentualnie mógłbyś w sobie zmienić. One często w ogóle są niewiele warte, bo zależą od humoru, a niekiedy też charakteru osoby, która je wystawia.

\*\*\*

Na zakończenie spotkania przedstawiłam moje wskazówki dotyczące tego, jak rzucić palenie, bo takie było ostatnie pytanie. Sama jakoś dotąd uchroniłam się przed tym nałogiem. Więc trochę popytałam „praktykujących” tę używkę znajomych, rodziców, psychologa szkolnego, no i oczywiście wujka Google’a.

Postawiłam na profilaktykę...

\*\*\*

Na początek chciałabym zaapelować do tych, którzy jeszcze nie palą. Aby nie mieć takich problemów jak autor pytania, które usłyszeliśmy, najlepiej powstrzymać się od eksperymentowania z papierosami. Papierosy, cygara, cygaretki i tego typu produkty zawierają nikotynę, która ma działanie silnie uzależniające. Niestety, w nałóg wpaść jest bardzo łatwo, ale wyjść z niego już nie jest tak prosto. Często początki są niewinne — „papieros do towarzystwa”,

dla szpanu, na imprezie. Z czasem częstotliwość palenia i liczba wypalanych papierosów zwiększają się. A ponieważ powodują one nie tylko uzależnienie fizyczne, ale też psychiczne, niezmiernie trudno jest rozstać się z tą używką.

Nie będę was straszyć ani uprzedzać o ewentualnych zagrożeniach płynących z nałogu. Każdy, kto chce cokolwiek o tym wiedzieć, jest wystarczająco kumaty, żeby znaleźć coś na ten temat w Internecie. Ja mogę tylko dodać od siebie, że papierosy powodują gorszą kondycję fizyczną, przez co nie tylko wpływają na zdrowie, ale też na wyniki w sporcie. Koleżanki natomiast może zainteresować fakt, że dym papierosowy przyspiesza powstawanie zmarszczek i sprawia, że cera staje się szara i pomimo młodego wieku wygląda na zmęczoną. A jak traficie na partnera wolnego od nałogu, na pewno będzie mu przeszkadzał wasz nieświeży oddech.

Po tym wstępie przejdę już do rzeczy, czyli do tego, jak rzucić palenie. Na początek warto przyjrzeć się, gdzie, kiedy i w jakich okolicznościach palimy. Niektórzy robią to na szkolnych przerwach i jak stado baranów (przepraszam barany) biegną za elitą lub grupką silnie uzależnionych. Inni palą wyłącznie na imprezach. Jeszcze inni robią to, gdy ich coś wkurzy, np. po awanturze z dziewczyną, chłopakiem, rodzicami. Bywa, że w takich sytuacjach sięga się po szluga bez zastanowienia. A przecież gimnazjalista (nie gimbus) jest istotą rozumną. Musi zachować czujność w sytuacjach, w których zwykle czuje potrzebę zapalenia. Dobrze jest wcześniej przygotować sobie plan działania pt. „Co mogę zrobić zamiast sięgania po papierosa” i gdy przyjdzie taki czas, po prostu... to zrobić.

Gdyby przypadkiem dopadło cię przeziębienie (wcale ci tego nie życzę), to spróbuj to wykorzystać w ramach „przekuwania złego na dobre”. Podobno w czasie choroby papierosy smakują mniej lub nawet wcale. Jeśli zalegasz w łóżku w domu i masz „opiekę” rodziców, to nawet jakbyś chciał, wyjście na dymka może być niemożliwe lub znacznie utrudnione. Wiele osób uwolniło się od nałogu, kontynuując niepalenie wymuszone przez czas choroby.

Jeśli jednak jesteś zdrow jak rybka (na razie, bo w przyszłości fajki mogą to zmienić), musisz opracować inny plan działania. Pomocne może być opowiedzenie o planach rozstania się z papierosami



znajomym, których możesz zaskoczyć swoją decyzją. Przy okazji zorientujesz się, czy w ciebie wierzą i są gotowi do wsparcia. Wyznacz datę rzucenia i zaznacz ją w kalendarzu lub ustaw przypomniacz w telefonie. Zaopatrz się w potrzebne akcesoria pomocnicze: gumy do żucia, marchewki do chrupania, orzeszki, pestki słonecznika lub dyni do przegryzania i co jeszcze twoja radosna fantazja podpowie.

Jeśli się nie uda za pierwszym razem, pamiętaj, że nie od razu Kraków zbudowano. Daj sobie kolejną szansę. Gdy nie wytrzymasz dnia bez fajki, próbuj ograniczeń — każdego dnia mniej, aż zejdziesz do zera. Wtedy będziesz gościem.

Początki niemal nigdy nie są łatwe. W razie zaawansowanego uzależnienia dobrze mieć przy sobie plastry lub gumy nikotynowe. To takie „protezy”, które pozwolą podeprzeć się w chwilach krytycznych. Gdyby jednak używanie ich się przedłużało, zastanów się, czy rzeczywiście jesteś „niepełnosprawny” i potrzebujesz sztucznego wspomagania, żeby wytrwać w wolności od nałogu.

Staraj się, aby twój dzień był wypełniony (sport, spacer, spotkania z niepalącymi, zajęcia dodatkowe, pomoc w domowych obowiązkach, nauka, pasje). Niestety, zdarza się, że z nadmiaru wolnego czasu i z nudów możesz znów wrócić do palenia.

Gdyby te argumenty jeszcze cię nie przekonały, trzymam w rękawie ostatniego asa. Jest nim... KASA. Łatwo obliczyć, jakie straty (oprócz zdrowia) ponosi zaawansowany palacz. Pali on średnio paczkę papierosów dziennie. Załóżmy, że sięga po te z „dolnej półki”, płacąc w zaokrągleniu 10 złotych za paczkę. Mnożymy te 10 złotych przez 365 dni i wychodzi nam... 3650 złotych. Z doświadczenia jednak wiem, że naprawdę niewiele osób ceni siebie tak nisko. Moi koledzy i koleżanki zazwyczaj wydają po 15 złotych za paczkę. Po ponownym przemnożeniu daje nam to 5475 (słownie: pięć tysięcy czterysta siedemdziesiąt pięćdziesiąt złotych rocznie!!!). Za taką kasę można co roku zwiedzić kawał świata, zakupić ekstraciuchy lub zafundować sobie wysokiej klasy sprzęt sportowy. Tylko looser by tego nie wykorzystał. Więc pomyśl jeszcze raz, czy warto tyle kasy puszczać z dymem?

Teraz modne są różne grupy wsparcia. Może założysz taką wśród znanych ci palaczy? Stara prawda mówi, że w grupie zawsze różniej.

To nie żaden kit. Trzymam kciuki i wierzę, że ci się uda.

\*\*\*

Potem dodaliśmy, że nie chcemy przedłużać dzisiejszego spotkania, bo czas przed wystawianiem ocen jest cenny dla ambitnych gimnazjalistów.

Na koniec Lap przebiegł się jeszcze po sali ze znaną tulipanową torebką, zbierając pytania na następne spotkanie. Widać, że ludzie mają głowy zajęte czym innym, bo sprawy związane z dorastaniem zeszły na nieco dalszy plan. Pytań nie było zbyt wiele. Nam też będzie łatwiej, bo ostatnio doby są dla nas zbyt krótkie.

Do domu wracaliśmy bardzo wydłużoną trasą. Chyba potrzebne nam to było do odreagowania napięcia, które nadal nam towarzyszy podczas cotygodniowych spotkań.

Do zobaczenia. Nie wiem kiedy, bo ostatnio trudno mi coś ściśle zaplanować. Najczęściej planują za mnie... klasówki, sprawdziany, projekty i tym podobne formy testowania mojej szerokiej wiedzy i umiejętności ;-).

SOBOTA, 06.06.20..

## **BIERZEMY „STRESA” ZA ROGI, RĘCE LUB NOGI**

Witajcie! Dobrze, że są weekendy, bo w tygodniu działam już prawie jak automat. Dzisiaj zwalniam. Postanowiłam zrobić coś ze stresem, zanim on zrobi ze mną coś, czego absolutnie bym sobie nie życzyła. A muszę przyznać, że ostatnio nie jest najlepiej. Powinnam być w formie, bo „wyzwać” nie brakuje. Niestety, mój organizm broni się jak może, a właściwie to już chyba... nie może. Na moich ustach wykwitła wstrętna opryszczka, którą nazywają też zimnem. Wyglądam trochę jak po zabiegu medycyny estetycznej (powiększenie ust), tylko że u mnie wyszło dość nieestetycznie. Poza tym nos mi się ciągle oczyszcza, oskrzela zresztą też. Jak tu myśleć sensownie, dusząc się od kaszlu i zakichując kolejne chusteczki?

Chyba mnie to wszystko jednak zmobilizowało, żeby zająć się stresem na serio. Na początek coś na podniesienie komfortu, czyli sażetka specyfiku (nie powiem jakiego, bo nie zamierzam „łokować produktu”, który nawet nie wiem, czy będzie skuteczny) mającego zahamować kaszel, ograniczyć katar i nieco schłodzić moje rozpalone gorączką czoło. W smaku niezły, oby miał jeszcze inne obiecane zalety.

Leżę sobie wygodnie i mój kochany kot Puma także. Puma ma siostrę Pumcię, ale jakoś obie jednocześnie nigdy nie podejmują się leczenia mnie, gdy jestem chora. Chyba nie chcą się dzielić sukcesem,

jak mnie wykurują. Studiowały medycynę czy co? Lekarze też nie lubią, jak im się wcina kolega po fachu. BTW, to nie będę wiedziała, czy wyleczyła mnie moja kotka, czy wspomniany wcześniej specyfik. Ale co tam, zaryzykuję, byle tylko pozbyć się chorobiska.

Wracam do tematu. Nie zamierzam się rozdrabniać i wyjaśniać, co to znaczy stres. Dla każdego jest to sprawa indywidualna. W końcu tyle nawet w okresie dorastania jesteśmy w stanie sobie uświadamiać: kiedy jest nam dobrze, a kiedy trudno, niemiło lub bardzo ciężko.

Przejrzałam sporo gazet (podrzuconych przez mamę), książek (od pani psycholog), literatury medycznej (od mamy Lapa) i... przyjrzałam się też własnym doznaniom. Wiem już, że ten problem dotyczył także naszych przodków z epoki np. kamienia łupanego. Tylko oni mieli prościej: walczyć albo uciekać. Nie mówię, że było im łatwiej. Przed drapieżnymi zwierzętami dawali radę uciec tylko ci z najlepszymi genami, najzdrowsi i najsprawniejsi. Na chwilę skakała im adrenalina, ale po takich ćwiczeniach (jeśli przeżyli!) wszystko wracało do normy. Oni nie mieli takich dylematów jak my: narażać się nauczycielowi czy podporządkować grupie, zawieść zaufanie rodziców czy żyć chwilą i przyjemnościami, trzymać się przestarzałych (ostatnio) wartości czy pożegnać z paczką, postawić na rozwój i ewentualną przyszlą karierę czy stracić w oczach „nie-naukowych” kolegów, kupić wymarzony gadżet czy oszczędzać na coś ważniejszego. Niemal co decyzyja to problem. Na dodatek chcielibyśmy je podejmować bez żadnych nacisków, ale też bez niemiłych konsekwencji. Tempo życia często narzuca także konieczność niemal ekspresowego dokonywania wyborów. A to wszystko potęguje stres, który i tak podkręcamy sami „czarnym” myśleniem.

Właśnie wyczytałam, że stres zaczyna się w naszej głowie. Bo to my decydujemy (ach, znów te decyzje!), czy coś będzie dla nas łatwe, trudne, czy też bardzo trudne. I od tej decyzji często zależy, ile energii włożymy w działanie. Wiadomo: jak coś ocenimy jako proste, to i kosztować nas to aż tak wiele nie będzie, bo nie trzeba tracić energii na walkę z wewnętrznym oporem lub lękiem. Tutaj łatwiej mają ci z adekwatnym (nie za wysokim i nie za niskim) poczuciem własnej wartości, bo oni w siebie wierzą i nie muszą dodatkowo przekonywać samych siebie, że potrafią. Nawet jak im coś nie wyj-

dzie, to zamiast rozpaczać, oszczędzają energię, mówiąc: „Dzisiaj się nie udało, ale świat się przecież nie kończy, spróbuję jutro”.

Gorzej mają ci z wmontowanym w głowie „krytykiem wewnętrznym”, który im podpowiada, że są... do kitu i że nigdy im nic nie wyjdzie. Przed nimi trochę więcej pracy, bo muszą (choć lepiej, żeby chcieli) zmienić myślenie na bardziej pozytywne i wspomóc je dodatkową intensywną pracą. Zamiast rozpaczać „znowu pała”, można podejść do tego inaczej: „Mam szansę na powtórzenie tego materiału przed zbliżającym się egzaminem”. Dzięki temu mogą odnieść sukces, a sukces to już otwarta droga do motywacji wewnętrznej, której istotą jest: „Uczę się, działałam, bo tego chcę, a nie dlatego, że mi każą”. Jak nie musimy walczyć z naciskiem innych (bo przecież sami chcemy), to i nasze straty energii są mniejsze.

Gdy trudno Wam się uporać z lękiem, pamiętajcie, że wszyscy się czegoś boją, ale trzeba się starać, żeby nasza odwaga była większa niż nasze obawy. Im więcej wicie, umiecie, rozumiecie, ogarniacie, tym obawy są mniejsze. Bywa, że w szkole kogoś paraliżuje strach, gdy obok niego nauczycielka matematyki drze się, niszcząc jego bębenki (słuchawki jednak chyba wyrządzają większe spustoszenie) i własne struny głosowe. Wtedy przydaje się myślenie. Dobrze jest się zastanowić, czy drze się na nas, bo akurat gadamy. Wtedy mamy na to wpływ — możemy się uciszyć. Natomiast jeśli drze się na resztę, a my jesteśmy akurat cicho, to możemy na tym skorzystać. Łatwiej przecież skumać matkę, jak klasa siedzi cicho. Bywają jednak i takie panie, które krzyczą, bo lubią robić w ten sposób wrażenie na innych. Wtedy pozostaje nam tylko (po zasłonięciu ust ręką) wyobrazić sobie owego pedagoga odlatującego np. na miotle w siną dal. Założę się, że przy takiej sile wyobraźni miejsca na stres zostanie już niewiele.

Pamiętajcie też, że stres może być naszym przyjacielem. Sygnalizuje on, że w naszym życiu warto coś zmienić. Na początek dobrze jest zastanowić się nad tym, co go wywołuje. Dzięki temu mamy szansę odpowiednio zadziałać, aby go zminimalizować. Problem zaczyna się, gdy nie potrafimy sprecyzować, skąd się bierze to przykre napięcie, gdy utrzymuje się ono zbyt długo lub zbyt często powraca w towarzystwie przykrych doznań typu: duszności, silne kołatanie

serca, drżenie rąk czy też całego ciała, bezsenność, problemy z koncentracją itp. Gdy czujecie, że to wszystko Was przerasta, poszukajcie fachowej pomocy. Mogą jej udzielić rodzice lub szkolny psycholog.

Jeśli jednak dolegliwości nie są tak bardzo nasilone lub tylko przejściowe albo nie możecie liczyć na wsparcie innych, to wzmacniajcie się sami. Powtarzajcie: „Dam sobie radę”, sprawiajcie sobie drobne przyjemności i mówcie dobrze o sobie oraz traktujcie się z szacunkiem. Ja właśnie to robię, bo bardzo chcę wyzdrowieć. Puma też chyba tego chce, bo z zainteresowaniem spogląda na śpiewające za oknem ptaszki, którym chwilowo nie może towarzyszyć.

Proponuję jeszcze dla chętnych zadanie z „gwiazdką” — wypiszcie jak najwięcej swoich mocnych stron i jak najczęściej do tej listy zagładajcie. Dla superaktywnych mam zadanie z dwiema „gwiazdkami” — wybierzcie z tej listy jedną mocną stronę i spróbujcie ją dodatkowo rozwinąć.

No to do usłyszenia/poczytania za jakiś czas. Nie chcę składać obietnic bez pokrycia, bo nie wiem, jak się spisze doktor Puma. Życzcie mi zdrowia, a ja Wam tego samego. Wiołka :-)

ŚRODA, 10.06.20..

## LUBIĘ WIOSNĘ

Hej, hej! Słonko zagładające do mojego okna i delikatny wietrzyk leniwie przeganiający chmurki po niebie zachęcają mnie co rano do wstawania bez zbytnich oporów oraz wywołują uśmiech na mojej nastoletniej, tylko lekko upstrzonej przyszczami buźce. Teraz zdecydowanie chętniej wychodzę na dwór, ale nie sama. Moim nieodłącznym towarzyszem stał się ostatnio... aparat fotograficzny, za pomocą którego uwieczniam przemijanie. Z dnia na dzień wylapuję obiektywem różnice w wyglądzie kwiatków, krzewów, drzew i moich kotek. Puma i Pumcia wraz z nadejściem wiosny bez wyrzeczeń i specjalnych diet z dnia na dzień gubią wrzucone zimą dodatkowe dekagramy i pozbywają się starego futra, które nie jest już *trendy* w tym sezonie. Daje mi to sporo do myślenia. I wychodzi z tego zwykła... zazdrość. Dlaczego ja nie mam tak łatwo jak one?

To tyle, dzisiaj było króciutko. Do zobaczenia. Pozytywnie zakręcona Wiola :-)

P.S. A jak wiosna działa na Was? Mam nadzieję, że dobrze.