Jednodniówka – magazyn stypendystów 2024/2025

FUNDACJA AMF
NASZA DROGA

OD WRZEŚNIA DO WRZEŚNIA

Człowiek lubi wysiłek. Lubi, żeby mu się udało, chce wiedzieć, czy potrafi, co może, mimo trudności...

Janusz Korczak

Zacznij w końcu rzeźbić!
Cały numer o sztuce tworzenia samego siebie.

Spis treści

DROGA DO TRADYCJI

- #CzłowiekOdwaga 4
- Na targu świątecznych wspomnień 6
- Czas się zatrzymać – wigilia 7
- 50 lat razem 8
- And the winner is... 9

DROGA DO WIEDZY

- Stań się jeżem 10
- Nie bierz wszystkiego za pewnik – ucz się, dowiaduj, sprawdzaj! 11
- O psychice bez tabu 12
- Nikt nie odbiera sobie życia z lenistwa 13
- Najpierw człowiek – potem lider 15

DROGA DO KULTURY

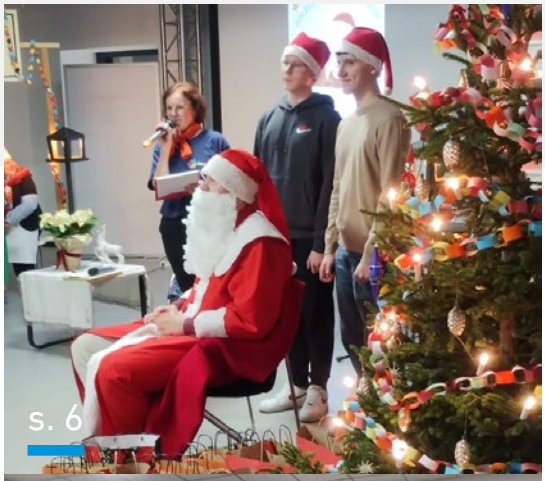
- Realizm według Chełmońskiego, czyli muzealna lekcja sztuki 16
- Śladami Korczaka, a na finał: klezmerzy! 17
- Szkoła życia i demokracji 18

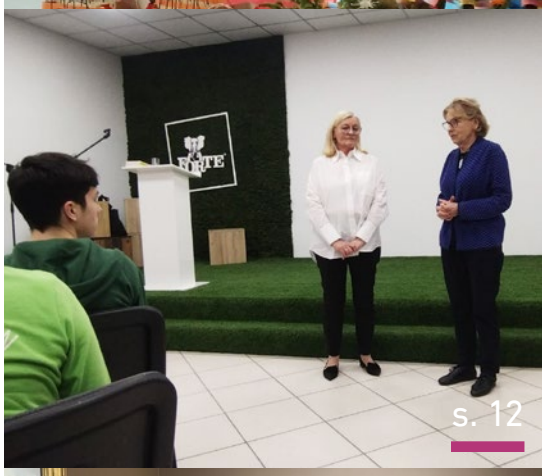
DROGA DO RADOŚCI

- Ferie z sensem 20
  - » Marzenia są piękne... A jeszcze piękniejsze te zrealizowane 20
  - » O polityce bez nudy 21
  - » Nie trać czasu! Dobrze go wykorzystaj i zmień nawyki 22
  - » Sztuczna inteligencja – tak, ale... 24
  - » Różne opinie, wspólna racja 25
  - » Wieczór wspomnień 26
  - » Pożegnaliśmy Lili 26
  - » Zacznij wreszcie rzeźbić! 27
- Łucznica – świat kreatywności 28
- Nowy rok, nowe twarze! 31
- Łucznica uczy odpowiedzialności 32

WŁASNĄ DROGĄ

- Szansa 34
- O tych „innych” 34





FUNDACJA AMF
NASZA DROGA

Szanowni Państwo,

wychowywanie – samowychowywanie to misja i obowiązek nie tylko pedagoga. W tym roku patronami działań fundacyjnych zostali Janusz Korczak i Maria Grzegorzewska – „rzeźbiarze dusz". Oboje rozumieli, jak ważne jest motywowanie do pracy nad sobą. Dla nich słowo „rzeźbić" znaczyło wydobyć z każdego to, co najwartościowsze, dobre i piękne.

W programie „Naszej Drogi" od lat staramy się wspólnie wraz z młodzieżą wdrażać proste metody działań, zawsze zaczynających się od siebie, by przejść do szerszych relacji (ja – ty – my). Tak jak tegoroczni patroni uczymy się razem uwrażliwiać na odważne normy myślenia, odczuwania i postępowania, które mają służyć dobru. Stąd Fundacja stawia na samodzielne odróżnianie prawdy od fałszu, dokonywanie wyborów, nie zaś na bezmyślne podążanie za wyborami innych. „Stary Doktor" stawia kilka pytań, które są spójne z fundacyjną zasadą: Biorę, aby dawać: „Żyłeś? Ile przeorałeś? Ile wypiekłeś chlebów dla ludzi? Ile zasiałeś? Zasadziłeś drzew? Ile ułożyłeś cegieł pod budowę, zanim odejdziesz? (...) Komu i ile ciepła? Jaka była twoja służba? Jakie nagłówki rozdziałów twej drogi?".

Wychowanie samego siebie to ciągła gotowość podejmowania odpowiedzialności: „Jestem nie po to, aby mnie kochali i podziwiali, ale po to, abym ja działał i kochał. Nie obowiązkiem otoczenia pomagać mnie, ale ja mam obowiązek troszczenia się o świat, o człowieka". Podobnie Maria Grzegorzewska uczy nas przede wszystkim człowieczeństwa.

Ideał człowieka określa jako: „ludzi bogatych wewnętrznie, świadomych w całej pełni odpowiedzialności za czyny i słowa swoje, z wykrystalizowaną wobec zjawisk życia postawą i spiżowym nakazem wewnętrznym". Współczesny niespokojny i coraz bardziej stechnicyzowany świat budzi niepokój. Wszyscy zadajemy pytania o przyszłość.

Zmiany są nieuniknione, jednak pozostać muszą uniwersalne fundamenty. Stąd każde spotkanie, wykład, wyjazd, warsztat proponowane w programie stypendialnym starają się umacniać przede wszystkim wiarę w człowieczeństwo. W Fundacji stawiamy na dobro; tak jak w przekonaniu Marii Grzegorzewskiej powinno ono być głównym źródłem inspiracji w realizacji wszystkich celów wychowawczych. Lata doświadczenia przynoszą efekty. Nasi absolwenci i stypendyści nie tylko u siebie rozbudzają i rozwijają empatię, szacunek, odpowiedzialność zgodnie z przesłaniem patronki: „każdy może i powinien, tak jak zdoła, dobrocią swoją wychowywać dobroć w człowieku".

Redakcja

#CzłowiekOdwaga

Każdy człowiek, niezależnie od wieku i stanu zdrowia, jest tak samo ważny i tak samo zasługuje na szacunek oraz traktowanie z godnością – wskazywali Janusz Korczak i Maria Grzegorzewska, patroni nowego roku fundacyjnego. To, co zrobili i jak działali, przekonało nas, że odwaga to najlepsze hasło przewodnie na ten rok.

Inauguracja nowego roku odbyła się **20 września 2024 roku.**

WARTOŚCI, KTÓRE NIE MAJĄ TERMINU WAŻNOŚCI

Mimo że Korczak i Grzegorzewska żyli wiele lat temu w innych, trudnych czasach, to mogą być dla nas inspiracją i dziś, w obliczu współczesnych wyzwań. Wojny i migracje, kryzys wartości, wykluczenia, samotność, brak autorytetów, również zmiany klimatyczne i niepokoje społeczne to problemy, z którymi łatwiej się mierzyć, mając za przewodników Korczaka i Grzegorzewską. Ich odwaga w działaniu, poczucie odpowiedzialności, poświęcenie i służba na rzecz drugiego człowieka wskazują sposób, w jaki powinniśmy rozwijać w sobie człowieczeństwo.

Nasi patroni oddali się pracy pedagogicznej całym sobą, zawsze byli otwarci i chętni do pomocy, stawiając dobro swych wychowanków na pierwszym miejscu. ***Nie ma dzieci, są ludzie*** – mówił Korczak. ***Nie ma kaleki, jest człowiek*** – twierdziła Grzegorzewska. Obie te dewizy pozostają aktualne, ponieważ wyrażają niezmienną prawdę, że każdego należy traktować z szacunkiem, empatią i zrozumieniem jego indywidualności.

ODWAGA W CODZIENNYM WYDANIU

Oboje przeciwstawiali się niesprawiedliwościom i systemowym barierom, byli odważni i wielokrotnie dali temu świadectwo, zarówno w swoich działaniach, jak i postawie.

Korczak pozostał w getcie warszawskim, nie opuścił swoich podopiecznych w obliczu śmierci.

Wdrażał innowacje w sierocińcu, który prowadził, dawał dzieciom głos i sprawczość, co w jego czasach było rewolucyjnym podejściem. Grzegorzewska, w czasach, gdy osoby niepełnosprawne były marginalizowane, walczyła o ich prawa i godne życie, a podczas II wojny światowej zajmowała się tajnym nauczaniem i pomagała Żydom. Ich życie pełne było ryzyka, poświecenia i determinacji, by zapewnić godne życie „innym" – niekochanym i najsłabszym.

Do odwagi, jako cechy niezbędnej do osiągnięcia pełni człowieczeństwa, ale też sukcesu zawodowego, odniósł się Pan Maciej Formanowicz. Odwaga jest niezwykle potrzebna – mówił – bo bez niej trudno dziś funkcjonować. Wiele działań wymaga bycia odważnym i trzeba się tego uczyć – można się tego nauczyć przez doświadczanie, naukę, podejmowanie wyzwań. Łatwo jest iść z nurtem, ale Fundacja inspiruje do podejmowania wyzwań, do wybierania nieprzetartych szlaków, by „iść pod prąd", właśnie tak jak Korczak i Grzegorzewska.

Odwagi wymaga tworzenie. Artysta, który jej nie ma, stoi w miejscu, a jego dzieła nie zachwycają. Tylko odważne sięgnięcie w głąb siebie i bycie autentycznym (co często jest niełatwe) definiują prawdziwych artystów i prawdziwą sztukę.

Inauguracja to zawsze doskonały moment na docenienie znaczenia sztuki w rozwoju młodego człowieka, na docenienie Akademii Łucznica i roli, jaką pełni w działalności Fundacji. O radości tworzenia mówiła Pani Anna Formanowicz, wspominając swoje pierwsze warsztaty rękodzieła w Łucznicy. Podziękowała Pani Zofii Bisiak i Panu Tadeuszowi Bystramowi za stworzenie Akademii, miejsca, gdzie młodzież fundacyjna już od wielu lat ma możliwość obcowania ze sztuką i rozwijania swojej wrażliwości. Obrus z własnymi portretami, który stypendyści wykonali na warsztatach sitodruku i na zakończenie spotkania wręczyli Państwu Formanowiczom, to właśnie dowód twórczej kreatywności i odwagi, których uczy Łucznica.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom inauguracji, Założycielom Fundacji, przybyłym gościom, przedstawicielom władz samorządowych i organizacji społecznych, dyrektorom lokalnych szkół średnich, obecnym oraz nowo przyjętym stypendystom, ich rodzicom, a także współpracownikom i przyjaciołom Fundacji. Rok 2024/2025 uważamy za otwarty!

Redakcja

5 SEKUND Z MARIĄ*

REDAKCJA: Co według Pani jest najważniejsze?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Wartość człowieka jest najcenniejszą wartością świata, jej ciężar gatunkowy przeważa wszystko w życiu jednostek i społeczeństw.*

RED.: W naszej Fundacji kładziemy nacisk na pracę nad sobą. Każdy może być liderem najpierw dla siebie. Ale od czego zacząć?

MG: *O charakterze pracy i wartości wychowawczej zadecyduje zawsze to, kim jest on jako człowiek, jaka jest jego wartość wewnętrzna, jakie skupił w sobie bogactwa duchowe, bo przecież, żeby dużo dać, trzeba dużo mieć.*

* Redakcja „zadała" Marii Grzegorzewskiej kilka pytań. Odpowiedzi, które inspirują i motywują mimo upływu czasu pochodzą z „Listów do młodego nauczyciela", „Maria Grzegorzewska o sobie" (maszynopis) oraz „Kartki z książki o Człowieku" (zbiory specjalne Akademii Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie).

Znajdą je Państwo na kolejnych stronach, w formie krótkich zapisków „5 sekund z Marią".

Na targu świątecznych wspomnień

6 grudnia 2024 roku, czyli moje pierwsze mikołajki spędzone inaczej.

Mikołajki spędzone wraz ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Ostrowi Mazowieckiej to czas, gdy wszyscy łączymy się w jednym celu: by dzielić się radością. Wydarzenie odbyło się w Starej Elektrowni w Ostrowi Mazowieckiej.

Już od wejścia można było poczuć niezwykły klimat. Mikołajkowe uśmiechy, kolorowe wstęgi, ręcznie wykonane ozdoby i motywy ludowe – to wszystko zwiastowało, że ten dzień będzie dłuższy oraz zostawi po sobie piękne wspomnienia.

Jednym z punktów programu była scenka rodzajowa przygotowana przez uczestników ŚDS. Miałam wrażenie, jak gdybym znajdowała się na tętniącym życiem Bazarze Różyckiego, którego historia została przybliżona podczas spotkania. Aktorzy wcielali się w rolę sprzedawców, handlarzy oraz klientów, odtwarzając koloryt tego miejsca. Dzięki ich zaangażowaniu oraz dbałości o szczegóły, takie jak stroje i rekwizyty, publiczność mogła poczuć atmosferę dawnych czasów; usłyszeć radosne okrzyki przekupek czy niemal poczuć zapach świeżych obwarzanków. Nie zabrakło również elementów muzycznych – występów inspirowanych folklorem i świątecznymi melodiami.

Po części artystycznej zgodnie z tradycją nadszedł moment wręczenia prezentów. W tym roku stypendyści reprezentowani przez Świętego Mikołaja oraz dwie śnieżynki wręczyli ręcznie wykonane aniołki z papieru. Na skrzydłach każdego z nich widniały miłe słowa, które miały uskrzydlić obdarowanych i dodać im otuchy. Każdy z nas niezależnie od trudności ma swoje skrzydła, które potrafią unieść w chwilach zwątpienia. Był to symbol pomocy od tych, którzy będą wspierać, podnosić na duchu i pomagać wzlecieć wyżej, niż oczekujemy.

Tegoroczne mikołajki nauczyły mnie, że tradycja to coś więcej niż obrzęd przekazywany z pokolenia na pokolenie. To COŚ, co łączy ludzi – niezależnie od tego, kim są i jakie mają doświadczenie. Czasem wystarczy drobny gest: wspólny śpiew kolęd czy własnoręcznie wykonany aniołek, żeby wywołać uśmiech i poczuć bliskość z drugim człowiekiem. To wydarzenie przypomniało mi także, jak ważna jest wdzięczność – za wsparcie, jakie otrzymujemy, za możliwość bycia częścią czegoś większego. Patrząc na uśmiechy uczestników i słuchając opowieści o dawnym Bazarze Różyckiego, poczułam, jak wielką wartość mają wspólne chwile.

Nie chodzi o perfekcję ani wielkie gesty, ale o autentyczność i zaangażowanie.

Klaudia Jasionek

Czas się zatrzymać – wigilia

Wigilia w Fundacji, tak właściwie – moja pierwsza. Spotkałam się dziś z czymś zupełnie innym niż do tej pory. Rozglądałam się, patrzyłam na innych i nie zdawałam sobie sprawy, że kiedykolwiek mogę poczuć coś takiego – na moją twarz nieustannie wciskał się uśmiech. Czułam się nie do końca pewnie, jednak widok jak każdy wspomina siebie z radością, śmiech, żarty, życzenia oraz zapach unoszącej się w powietrzu serdeczności (i pierogów!) z pewnością będzie czymś niezapomnianym – mówi Klaudia.

Tegoroczną wigilię uświetniły wiersze Jana Twardowskiego i Jana Kochanowskiego w interpretacji stypendystów, a także wspólne wykonanie znanych pastorałek. Spotkanie odbyło się **21 grudnia 2024 roku** w Ostrowi Mazowieckiej.

To była moja pierwsza wigilia i wspominam ją bardzo dobrze. Na początku był krótki występ artystyczny stypendystów (...) Następnie Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie obdarzyli nas wspaniałym przemówieniem i życzeniami. W ramach wdzięczności za ten rok podarowaliśmy im dużego anioła z naszymi podpisami na skrzydłach. Pan Tadeusz i Pani Zosia na ręce założycieli przekazali wiklinową stajenkę z Maryją, Józefem i małym Jezusem w żłóbku. Mieliśmy czas na rozmowy i skosztowanie dań" – mówi **Kinga.**

Szczególną radość sprawiły występy artystyczne, które jako stypendyści mieliśmy przyjemność przygotować – mówi **Weronika.** Była to okazja, by podzielić się naszymi talentami i wnieść odrobinę magii do tego wieczoru. Smaczny catering oraz ciepły, serdeczny klimat sprawiły, że spotkanie upłynęło w przyjaznej i radosnej atmosferze. Choć nie było tradycyjnego dzielenia się opłatkiem, to każdy mógł poczuć, jak ważna jest wspólnota i bycie razem w tym szczególnym czasie.

W świątecznych życzeniach Państwo Anna i Maciej Formanowiczowie mówili o wyzwaniach, jakie niosą niespokojne czasy, w których żyjemy. Podkreślili potrzebę troski o pokój wokół siebie, poszukiwania tego, co łączy, oraz ciągłej pracy nad sobą, by stawać się coraz lepszym, DOBRYM człowiekiem.

Swoją obecnością zaszczycili nas Pani Zofia Bisiak i Pan Tadeusz Bystram ze stowarzyszenia Akademia Łucznica. Pogratulowaliśmy Pani Zosi, która pod koniec listopada tego roku została laureatką Dorocznych Nagród Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego przyznawanych zasłużonym postaciom świata kultury. Pani Zofia została nagrodzona w kategorii ANIMATOR KULTURY. To ogromne wyróżnienie! Jesteśmy dumni i wdzięczni, że możemy poznawać sztukę w miejscu stworzonym właśnie przez Panią Zosię. Pan Tadeusz – drugi dobry duch Łucznicy – życzył nam, abyśmy zachowali w sobie odrobinę dziecka, nie tracili dziecięcej fantazji oraz pamiętali o marzeniach z dzieciństwa, ponieważ to właśnie dzięki nim możemy zdobywać i zmieniać świat.

Tradycją naszych wigilii są spotkania z byłymi stypendystami i stypendystkami, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami i opowiadają o drodze, jaką obrali po opuszczeniu Fundacji.

Odwiedził nas **Dawid**, stypendysta w latach 2016-2019. który właśnie kończy studia informatyczne w języku angielskim. Czuje się spełniony i zadowolony ze swojego wyboru. Dzięki studiom prowadzonym po angielsku mógł nawiązać kontakt z ludźmi z całego świata. Rozpoczął już pracę jako programista w niewielkiej firmie, gdzie kieruje kilkuosobowym zespołem. Myśląc o Fundacji, Dawid podkreślał, że najważniejsi są ludzie, spotkania, rozmowy, przyjaźnie. Z wieloma osobami ma kontakt do dziś, a znajomość z Martą, jedną ze stypendystek poznanych na obozie w Łucznicy – przerodziła się w coś więcej: Dawid i Marta są zaręczeni i planują ślub. Gratulujemy!

Redakcja

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Współczesność nie jest łatwa. Codziennie słyszymy o złych wydarzeniach. Nawet w sieci dominuje hejt. Czy ma Pani na to jakieś remedium?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Myślę, Kolego, że dobroć człowieka jest największą wartością, że jest wprost bezcennym skarbem na świecie. Nie tylko nie robić krzywdy nikomu, ale właśnie mieć tę czynną dobroć w niesieniu innym pomocy wszelkiego rodzaju. Toteż dziwne jest, że niektórzy wstydzą się jak gdyby dobroci swojej, starają się ją ukryć, jakby chcieli ukryć pewną świętość swoją i pewną wrażliwość.*

W ogóle tak się mało mówi o czynach dobroci człowieka – mało się o tym mówi, mało pisze, a może i mało myśli? Czemu? Czyżby tak mało czuli ludzie jej wartość? Pomyśl, jak łatwo byłoby żyć na świecie, żeby ludzie byli dobrzy dla siebie wzajemnie, żeby mieli tę czynną właśnie dobroć.

50 lat razem

Dnia 14 czerwca 2025 roku w Kościele Rzymskokatolickim Środowisk Twórczych w Warszawie mieliśmy zaszczyt i przyjemność uczestniczyć we mszy świętej z okazji jubileuszu 50-lecia małżeństwa Państwa Anny i Macieja Formanowiczów.

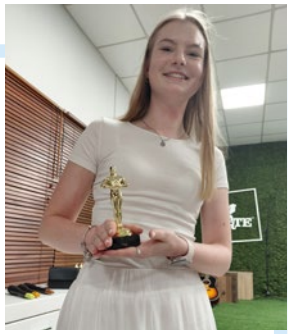
Ksiądz wygłosił kazanie na temat stworzenia mężczyzny i kobiety. Podkreślił, że niewiasta została stworzona z żebra mężczyzny tak, aby do siebie pasowali. Była to wartościowa refleksja na temat jedności między mężczyzną i kobietą. Po mszy każdy z obecnych mógł osobiście złożyć życzenia Jubilatom oraz przyjąć słodki upominek.

Był to piękny czas, w którym mogliśmy docenić miłość i pracę dwojga ludzi. Życzymy Pani Annie i Panu Maciejowi długiego, spokojnego, pełnego radości wspólnego życia.

Kinga Jankowska

And the winner is...

Tę słynną zapowiedź kojarzą nie tylko miłośnicy wielkiego kina. Niejednokrotnie słyszeliśmy ją podczas ceremonii wręczenia Oscarów – prestiżowych amerykańskich nagród przyznawanych najlepszym aktorom, filmom i ich twórcom. Zainspirowani oskarową galą uhonorowaliśmy odchodzących stypendystów i stypendystki niczym filmowe gwiazdy.



„Fundacja AMF „Nasza Droga" zawsze będzie miała szczególne miejsce w moim sercu. Cztery lata bycia stypendystką były czymś więcej niż tylko spotkaniami raz w miesiącu. To były nauka i poszerzanie własnych możliwości, poznawanie nowych ludzi, od których mogłam się więcej nauczyć, a także zawarcie wspaniałych przyjaźni. Jestem wdzięczna za każdą wspólnie spędzoną chwilę, za każdą pomoc, za każdy uśmiech, za pozostawienie w moim sercu pięknych wspomnień, do których będę wracać przez całe życie. Dziś nie żegnam się z Fundacją, zamiast tego mówię – do zobaczenia! **Lena**

Na czerwcowym spotkaniu w Ostrowi Mazowieckiej żegnającym tegorocznych absolwentów (**18 czerwca 2025 roku**) każdemu z nich podarowaliśmy statuetkę Oskara, dziękując za obecność w Fundacji, za to, że przez ostatnie lata byli naszymi drogowskazami – czasem spokojni, czasem szaleni, ale zawsze obecni. Aby jeszcze lepiej oddać charakter gali, młodsi stypendyści wcielili się w maturzystów, odgrywając mini scenki, w których – z przymrużeniem oka, ale zawsze z życzliwością – starali się oddać charakter starszych kolegów i koleżanek.

Oto nasza złota dziesiątka (w kolejności alfabetycznej) i kategorie, w których zwyciężyli!

- **Damian „Biceps roku"** – siła, styl, pewność siebie. Twardziel z zewnątrz, ale wiemy, że serce miękkie. Fundacyjny „chłopaki nie płaczą" – zawsze silny, zawsze na miejscu.

- **Julka „Najbardziej do przytulania"** – uosobienie dobroci. Ciepła, miła, serdeczna. Jej słodycz nie jest przesadą – to naturalna łagodność, która sprawia, że dobrze jest być obok niej.

- **Karolina „Najlepsza estetyka"** – osoba o nienagannym wyczuciu estetyki. Spokojna, pewna siebie, zawsze z pomysłem. Gdy coś tworzy – to z gustem i smakiem. Stylowa, przemyślana, dokładnie taka, jak jej działania.

- **Karol „Najbardziej nieuchwytny człowiek świata"** – Karol – legenda, niby był, niby nie był. Jak smok wawelski – mówi się o nim, ale nikt go nie widział. A mimo to – część fundacyjnej opowieści. I to jak ważna.

- **Lena „Największy szef wszystkich szefów"** – serce każdej akcji. Wulkan energii, dusza towarzystwa, organizatorka chaosu i spokoju w jednym. Kiedy coś się dzieje – Lena jest w centrum. I wszyscy chcą tam być z nią.

- **Maria „Skarbnica wiedzy"** – pełna skupienia, systematyczna, zawsze przygotowana. Wie, co się dzieje, nawet jeśli nic nie mówi. Pilna, spokojna, wzór konsekwencji.

- **Oliwka „Dusza artysty"** – dusza artystki. Delikatna, wrażliwa, zawsze z innym spojrzeniem na świat. Tworzy, czuje i inspiruje – choć często po cichu.

To było epickie pożegnanie! Młodsi stypendyści dali z siebie wszystko, wcielając się w odchodzących maturzystów

- **Paweł „Najlepszy... Paweł"** – chodząca postać. Każdy jego gest, każda poza to osobna scena. Jedyna osoba na świecie wyznaczająca swojemu tacie zadania bojowe. Jego obecność mówi więcej niż jakiekolwiek żarty.

- **Weronika „Recytatorka roku"** – nasza reprezentantka mundurówki. Zawsze gotowa do recytacji, do konkursu, do działania. Wystarczy spojrzeć, by wiedzieć, że to ktoś, kto wie, co robi – i robi to dobrze.

- **Wiktoria „Największe szanse na przeżycie w lesie"** – spokój, konkret i gitara. Harcerka z prawdziwego zdarzenia – zawsze z plecakiem, gotowa na każdą wyprawę. Opanowana, zrównoważona, zawsze na miejscu.

Dziękujemy, że byliście! Życzymy Wam powodzenia i niech się spełnią wszystkie plany. Do zobaczenia!

Redakcja

DROGA DO WIEDZY

Stań się jeżem

Krótkie nóżki, zabawny ryjek. Kłująca kulka powoli tocząca się przez ogród. Po prostu jeż. Smukłe i zwinne ciało, wrodzony spryt, szybkość rudego sprintera dochodzi do 50 kilometrów na godzinę. To lis. Czy jeż ma szansę konkurować z lisem?

Jeż jest hiper-dobry w jednej rzeczy. Nie ma szans jak lis w szybkiej ucieczce, ale w niebezpiecznej sytuacji zwija się błyskawicznie i odstrasza kolcami. Gdy zaczynasz budowanie swojej „marki" (charakteru), znalezienie jednej rzeczy (unikalnej cechy, talentu, umiejętności), w której możesz być hiper-dobry, jest lepsze niż pogoń za wieloma, w których możesz być tylko średnio dobry – tłumaczyła nam Pani Ewa Krawiecka podczas pierwszego w tym roku spotkania warsztatowego, otwierającego naszą pracę nad tym, jak stawać się coraz bardziej spełnionym i szczęśliwym człowiekiem. Wykład odbył się **25 października 2024 roku** w Ostrowi Mazowieckiej.

Czym właściwie są umiejętności? Jak ludzie mogą z nich korzystać, ile ich możemy mieć i czym różnią się osoby z jedną zdolnością od tych, które mają ich wiele?

Aby odpowiedzieć na te pytania, Pani Ewa najpierw krótko odniosła się do naszych patronów – Korczaka i Grzegorzewskiej, ich myśli i doświadczeń w pedagogice oraz wychowaniu, nastawionym na indywidulane podejście do każdego człowieka. Następnie przeszła do przykładu lisa i jeża. Jeż jest symbolem osoby z jedną zdolnością, która najczęściej bardzo szybko wie, co chce robić i osiąga w nim niesamowite wyniki. Lis z kolei to symbol osoby z wieloma mocnymi stronami, często na różnych stanowiskach, często niepewnej, w którym kierunku pójść, a dojście do mistrzostwa zajmuje jej więcej czasu, ponieważ musi kształcić się i doskonalić w wielu aspektach. W ramach ćwiczenia, znając definicję jeża i lisa, szukaliśmy w sobie zdolności, z których jesteśmy dumni.

Podczas spotkania padły słowa: „Każdy ma w sobie anioła, tylko nie każdy chce go w sobie odkuć", oraz „Warto pamiętać, że każdy z nas ma w sobie coś dobrego, tylko nie każdy chce to odkryć i to czasem my musimy odkryć anioła w innych".

To było moje pierwsze aktywne spotkanie w Fundacji i mam nadzieję, że będę mogła uczestniczyć w nich jeszcze wiele razy.

Kinga Jankowska

Nie bierz wszystkiego za pewnik – ucz się, dowiaduj, sprawdzaj!

Nie da się żyć według dwóch różnych systemów wartości. Trzeba zdecydować, kim naprawdę chcemy być, ponieważ gdy raz postępujemy w jeden sposób, a innym razem w zupełnie inny, tracimy wiarygodność. Trzeba mieć swoje zdanie i poglądy. Każdy z nas musi budować własne poglądy, aby być autentycznym w tym, co robi. Nasze czyny muszą być zgodne z naszym sercem, nie mogą być zasłaniane opinią innych ludzi – mówią stypendystki i stypendyści po spotkaniu z Panem Maciejem Formanowiczem.

W piątek **22 listopada 2024 roku** Pan Maciej Formanowicz podzielił się z nami swoimi refleksjami na temat obecnej sytuacji na świecie oraz wskazówkami dotyczącymi rozwoju osobistego.

Rozpoczął swoje wystąpienie od wyzwań, z jakimi mierzy się współczesny świat. Poruszył temat globalnych zmian gospodarczych, społecznych i środowiskowych, podkreślając, jak ważna jest odpowiedzialność jednostki wobec otaczającej nas rzeczywistości. „Każdy z nas ma wpływ na to, jak wygląda nasze otoczenie – od codziennych decyzji, aż po zaangażowanie w działania społeczne. Zmiana zaczyna się od nas samych" – mówił.

W drugiej części spotkania Pan Formanowicz skupił się na znaczeniu pracy nad sobą. Przypomniał, że rozwój osobisty to proces, który trwa całe życie. „Nieustanne doskonalenie się, otwartość na nowe doświadczenia i wyciąganie wniosków z popełnianych błędów to klucz do lepszego życia – zarówno dla nas, jak i dla osób, które na nas liczą" – podkreślił. Korzystanie ze sprawdzonych źródeł, sięganie po uznane autorytety oraz ciągłe poszerzanie swojej wiedzy pozwalają nam się rozwijać.

Usłyszeliśmy, jak ważne jest **budowanie własnego systemu weryfikacji**, czyli umiejętności świadomej oceny tego, co dociera do nas z zewnątrz (informacji, opinii), a także tego, co się dzieje w nas samych. W jakim stopniu potrafimy być odporni na zewnętrzne wpływy, umieć krytycznie analizować i działać w zgodzie z samym sobą, z wartościami, które są dla nas ważne. To proces, który wymaga czasu i pracy, ale warto się w niego zaangażować po to, by świadomie filtrować to, co każdego dnia w ogromnych ilościach zalewa nas z ekranów, rozmów i otoczenia – podkreślał Pan Formanowicz.

Na koniec zachęcał również do pielęgnowania pasji, poszukiwania nowych możliwości oraz stawiania sobie ambitnych celów.

Weronika Gutowska

Grafika: Oliwia Nowacka

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Jako młodzi ludzie dopiero wchodzimy w życie. Każdy marzy o szczęściu. No właśnie – jak żyć?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Wartość budowy życia zależy zawsze przede wszystkim od jakości jej treści, uzależnionej od wartości człowieka, który ją tworzy, rozwija i buduje. Musi więc ją tworzyć człowiek wolny, etyczny, uspołeczniony i pełny.*

RED. Nie jest to takie proste...

M.G.: *Kolego, wiesz dobrze, że żeby zdziałać coś wartościowego, trzeba być kimś wewnętrznie, trzeba mieć własne życie, swój własny świat, trzeba mieć mocny fundament przekonań – w coś gorąco wierzyć, czemuś gorąco służyć – trzeba być sobą! Bo przecież jeżeli się ma dawać, to trzeba mieć coś do dawania – ażeby dużo dawać – trzeba dużo mieć. Wtedy jest tylko siła działania, wtedy jest siła budzenia wartości w innych i siła udzielania im pomocy w rozwoju.*

O psychice bez tabu

Dlaczego w rodzinie tak ważne jest wspólne zjedzenie obiadu i zwykła rozmowa? Skąd się biorą lęki, uzależnienia i fobie? Dlaczego samotność jest niebezpieczna? Na te oraz wiele innych ważnych pytań odnoszących się do zdrowia psychicznego młodzieży rozmawialiśmy z Panią Bożeną Ćwikłą, psychiatrą dzieci i młodzieży.

Pani doktor odwiedziła nas **15 marca 2025 roku** w Ostrowi Mazowieckiej. Nasze spotkanie miało kameralny charakter. Siedzieliśmy w małych grupach przy okrągłych stolikach, mogliśmy zadawać pytania, Pani doktor stworzyła atmosferę zaufania i otwartości. Na sali panowały cisza i skupienie – czuliśmy, że temat jest niezwykle ważny i może dotyczyć także nas.

O zdrowiu psychicznym warto rozmawiać, ponieważ osób w kryzysie psychicznym jest wiele. Dobrze jest wiedzieć, na co zwracać uwagę w zachowaniu innych, jakie objawy u siebie powinny nas zaniepokoić oraz z czym warto zgłosić się po pomoc do specjalisty.

SAMOTNOŚĆ – CORAZ CZĘSTSZA I CORAZ BARDZIEJ RANIĄCA

Usłyszeliśmy, że wiele współczesnych problemów młodych osób wynika z samotności. Świat pędzi, a my nie mamy czasu dla siebie – brakuje chwili, by usiąść wspólnie do stołu i po prostu pobyć razem. Często nastolatkowie słyszą od rodziców jedynie: „odrób lekcje", „zjedz obiad" – i na tym kończy się komunikacja. A przecież nie tak to powinno wyglądać. Bezpośredni kontakt i rozmowa są niezwykle ważne. Samotność sprzyja wzrostowi liczby samobójstw i samookaleczeń – podkreślała Pani doktor.

Jeśli odczuwamy nieuzasadnione lęki, myśli rezygnacyjne, tj. „nie chce mi żyć", „życie jest beznadziejne", to koniecznie trzeba się zgłosić do lekarza. Jeśli zauważymy, że osoba w naszym otoczeniu, wśród rówieśników, ma takie myśli, wspomni o tym – reagujmy. W przypadku myśli samobójczych niezbędny jest kontakt z psychiatrą, który oceni, czy wystarczy terapia z psychologiem, czy wprowadzić leczenie farmakologiczne, czy też skierować pacjenta do szpitala.

PROBLEMY PSYCHICZNE NIE ZAWSZE WYNIKAJĄ Z TRUDNYCH EMOCJI CZY STRESU

Niektóre zaburzenia psychiczne, jak poczucie lęku, przygnębienia, niepokój, ale też brak energii, zaburzenia snu czy apetytu, mają swoje źródło w schorzeniach somatycznych, takich jak choroby tarczycy, neurologiczne, niedobory witamin. Dlatego – jak zaznaczyła Pani doktor – warto regularnie wykonywać podstawowe badania i nie zaniedbywać diagnostyki.

Był to bardzo owocny i pouczający wykład – mówi **Kinga** – szczególnie dla mnie, jako że interesuję się psychologią i wszystkim, co z nią związane. Samookaleczanie, depresja, bulimia, anoreksja, nerwica natręctw, dwubiegunowość, identyfikacja płci i nadużywanie różnych środków to tylko część z tematów, z którymi mierzą się dzieci i młodzież, i o których rozmawialiśmy. Tak jak Pani doktor powiedziała: wraz z postępem świata pułapek dla młodych osób jest coraz więcej. I one nie maleją, tylko rosną.

Redakcja

Nikt nie odbiera sobie życia z lenistwa

Po spotkaniu w Fundacji, podczas którego poruszaliśmy tematy związane ze zdrowiem psychicznym, emocjami i wyzwaniami okresu dorastania, dwie stypendystki – Kinga i Klaudia – zadały Pani doktor Bożenie Ćwikle kilka dodatkowych pytań. Jeszcze raz serdecznie dziękujemy za spotkanie i udzielone odpowiedzi.

Redakcja „Od września do września": Jak to się stało, że została Pani psychiatrą?

Bożena Ćwikła: Moim marzeniem była okulistyka. Niestety ze względów rodzinnych musiałam zmienić plany. Nie mogłam sobie pozwolić na wyjazd na dwa lata i zostawienie moich dzieci. Wybrałam specjalizację, którą mogłam robić w miejscu zamieszkania, i była to pediatria. Po zrobieniu I stopnia zdecydowałam się na podspecjalizację II stopnia – psychiatrię dzieci i młodzieży.

Co Pani czuje, gdy udaje się Pani wyciągnąć osobę z problemów psychicznych?

Satysfakcję, radość, poczucie dobrze wykonanej pracy. To tak samo jak wyleczenie z każdej infekcji czy innej choroby. Uśmiech i zadowolenie pacjenta i jego rodziny są najlepszym miernikiem tej satysfakcji.

Grafika: Oliwia Nowacka

Problem widzę częściej w rodzicach, dla których jest to (psychoterapia – red.) problemem – co powiedzą sąsiedzi, dlaczego my? Unikają tematu, a młody człowiek woła o pomoc. Więc także dotarcie do rodziców może okazać się ważne.

Skoro możemy emocje potraktować jako drogowskaz, to czy one nam wskażą właściwą potrzebę, której zaspokojenie przybliży nas do sensu życia?

Na sens naszego życia wpływa wiele czynników. Emocje są niewątpliwie jednym z nich, ale tylko te dobre, pozytywne budują naszą przyszłość w dobrym kierunku. To bardzo złożony proces, ponieważ obok nas dzieją się rzeczy, które nie tylko nas dotyczą, a my musimy zająć jakieś stanowisko. Obok tego

jest ciągły stres, który burzy naszą pracę nad sobą i rodzą się złe emocje, którym naturalnie przeciwstawiamy się. Ta walka trwa całe życie, ale to my nią kierujemy, starając się zawsze wybierać dobry kierunek.

Co należy, a czego nie należy robić, jeśli widzimy, że osoba, z którą rozmawiamy, jest w nie najlepszym stanie psychicznym?

Wsparcie i akceptacja jest najlepszą formą kontaktu z osobą w kryzysie psychicznym. Co to oznacza? Czasami tylko bycie obok i zwykłe milczenie, zapytanie, czy mogę w jakikolwiek sposób pomóc; jeśli jest to bliska osoba – dotyk, przytulenie jako forma wyrażenia, że współczujemy, rozumiemy. Są sytuacje, że realnie pomóc się nie da i wtedy zwykłe proste gesty są najlepszym lekarstwem. Nie zostawiajmy takiej osoby samej ze swoim problemem, wskażmy, kto inny mógłby pomóc, zaangażujmy się nawet w doprowadzenie takiej osoby do odpowiedniej instytucji.

W żadnym wypadku nie możemy krytykować, mówić np. „weź się w garść", bo to tylko pogorszy relacje z otoczeniem i wzbudzi u takiej osoby poczucie winy i pogłębi kryzys.

Na jakie sygnały zwracać uwagę, żeby rozpoznać osobę, która jest w słabym stanie psychicznym?

Jeżeli osoba, która do tej pory była pogodna, towarzyska nagle wycofuje się z życia społecznego, jest smutna zamyślona, nawet rozdrażniona, unikająca, to na pewno przeżywa jakiś kryzys. Bardzo często młodzi ludzie przestają chodzić do szkoły, boją się wychodzić z domu, unikają ludzi. Wyrazem tego może być przeżywany lęk, napady lęku, napady paniki, które uniemożliwiają codzienne dotychczasowe funkcjonowanie.

Bardzo często, aby złagodzić te objawy, sami zadają sobie ból, samouszkadzając się. Skrajnym objawem i bardzo niebezpiecznym są myśli rezygnacyjne i samobójcze, które mogą prowadzić nawet do samobójstwa. Takie osoby często wypowiadają się o życiu negatywnie. Ważnym objawem zwłaszcza u dziewcząt, ale nie tylko, może być nadmierne chudnięcie prowadzące do anoreksji, czyli jadłowstrętu psychicznego.

Kolejnym – dziwne, ogólnie nieakceptowalne zachowania, które mogą być objawem psychozy, uzależnienia od substancji psychoaktywnych.

W jaki sposób można przekonać osobę, która obawia się wizyty u psychiatry, że to krok w stronę poprawy życia, a nie oznaka słabości?

Z mojej obserwacji w dzisiejszych czasach młodzież chętniej korzysta z pomocy psychologa czy psychiatry. Nie wstydzą się tego. Psychoterapia jest bardzo popularna, korzystają z niej znane osoby, można ich podać jako przykład.

W życiu trzeba mieć cel, marzenia trzeba realizować. Wstań rano, spójrz w lustro – i co widzisz? Człowieka, któremu powiedz: czeka mnie kolejny dzień, kolejne wyzwanie, które podejmę. Nieważne czy się uda, ważne, że próbowałam/em. Praktyka czyni mistrza.

Problem widzę częściej w rodzicach, dla których jest to problemem – co powiedzą sąsiedzi, dlaczego my, unikają tematu, a młody człowiek woła o pomoc. Więc także dotarcie do rodziców może okazać się ważne.

Wciąż istnieje przekonanie, że depresja to słabość lub lenistwo. Jak walczyć z tym stereotypem?

Odpowiedź na to pytanie jest podobna jak na poprzednie. Często musi wydarzyć się tragedia, aby przekonać się, że to nie lenistwo, tylko jednak choroba, którą można leczyć. Wołanie o pomoc młodego człowieka, jeśli nie znajduje zrozumienia wśród najbliższych, często tak się kończy. Mamy wysoki wskaźnik samobójstw. To jest poważny argument. Nikt nie odbiera sobie życia z lenistwa.

Jak wygląda typowy dzień pracy psychiatry?

Psychiatra jest lekarzem. Pracuje albo w szpitalu, albo w ambulatorium, albo i tu, i tu. W jednym i drugim przypadku podstawą jest dokładny wywiad od pacjenta i od jego rodziny. Zwykle czas przeznaczony na jednego pacjenta jest trochę dłuższy niż w innych specjalnościach, ale też zależy od współpracy pacjenta. Jeżeli tego wymaga sytuacja, czas może być także wydłużony. Celem jest oczywiście postawienie diagnozy, wydanie zaleceń terapeutycznych oraz farmakologicznych.

Jakie książki lub inne materiały poleciłaby Pani osobom, które chcą lepiej zrozumieć psychikę człowieka?

Literatura w zakresie psychiatrii jest bardzo bogata. To zależy, jaki problem w psychiatrii daną osobę interesuje, więc trudno mi tutaj wymienić konkretną pozycję.

Gdyby mogła Pani przekazać jedną ważną myśl każdemu, kto zmaga się z problemami psychicznymi, co by to było?

W życiu trzeba mieć cel, marzenia trzeba realizować. Wstań rano, spójrz w lustro – i co widzisz? Człowieka, któremu powiedz: czeka mnie kolejny dzień, kolejne wyzwanie, które podejmę. Nieważne, czy się uda, ważne, że próbowałam/em. Praktyka czyni mistrza.

Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały: Klaudia Jasionek i Kinga Jankowska

Najpierw człowiek – potem lider

16 maja 2025 roku odbył się wykład Pani Ewy Krawieckiej pt. „Grzegorzewska i Korczak – inspiracje dla nowoczesnych liderów". Poruszał on tematy, które wbrew pozorom dotyczą nie tylko dorosłych czy menadżerów firm, ale każdego z nas – młodych ludzi, którzy dopiero kształtują siebie i swoje podejście do życia.

W centrum wykładu były postacie Marii Grzegorzewskiej i Janusza Korczaka. Oboje patrzyli na wychowanie jak na coś o wiele głębszego niż nauczanie czy dyscyplinowanie. Wychowanie, a właściwie – jak mówił Korczak – „wy-chowanie", miało być procesem wspierania drugiego człowieka w byciu sobą. Nie chodziło o to, żeby go „naprawiać" czy zmieniać, tylko o to, żeby pomóc mu odnaleźć swoją drogę. Grzegorzewska z kolei podkreślała, że każdy człowiek ma prawo do swojej indywidualności i powinien być doceniany za to, kim jest, a nie za to, jak bardzo przypomina innych. Dużo mówiło się o wartościach i zasadach. Ale nie takich narzuconych z góry, tylko takich, które sami w sobie odkrywamy. Zasady mają nam pomagać – nie ograniczać. Korczak porównywał je do kompasu, który pokazuje „północ" – kierunek, którym warto iść. To właśnie dzięki nim możemy być wolni i jednocześnie odpowiedzialni. Ważnym tematem była też samodzielność. Nie chodzi tu tylko o radzenie sobie na co dzień, ale o coś głębszego, o umiejętność zarządzania sobą, swoimi emocjami, decyzjami i wartościami. Bo zanim ktoś stanie się liderem, czy to w pracy, czy po prostu w życiu, najpierw musi „wyrzeźbić" siebie. I to nie jest coś, co da się zrobić raz i mieć z głowy. To ciągła praca, stawianie sobie wyzwań, rozwijanie siebie. Trzeba sobie stawiać cele, nawet te trudne – bo jeśli stoimy w miejscu, to tak naprawdę się cofamy.

Wykład przypomniał też, że nawet największy sukces nie daje satysfakcji, jeśli nie mamy z kim go dzielić. Można osiągnąć wszystko, a i tak czuć się samotnym. Dlatego relacje, bliscy ludzie i autentyczne więzi są tak samo ważne jak cele i wyniki.

Na końcu pojawiła się metafora, która świetnie podsumowała całość: „Nie wysyłaj kaczki do szkoły dla orłów". Nie każdy ma te same ambicje i zdolności. Nie każdy chce być orłem – i to jest w porządku. Kaczka też może latać, ale tylko wtedy, kiedy naprawdę chce. Nie chodzi o to, żeby ludzi zmieniać na siłę, ale żeby ich wspierać w tym, w czym są dobrzy. Dobry lider nie zmusza, tylko daje przestrzeń do wzrastania. I to jest właśnie sedno wychowywania – pomagać, a nie naciskać.

To spotkanie dało mi dużo do myślenia i przypomniało, że najpierw trzeba być człowiekiem – dopiero potem liderem.

Klaudia Jasionek

Grafika: Oliwia Nowacka

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Zaczynamy od siebie, by poźniej motywować innych. Jakaś podpowiedź?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Otóż posłuchaj, żeby praca Twoja była żywa, twórcza, celowa, dobra, musi wynikać przede wszystkim z życzliwości dla człowieka, musi być oparta na poszanowaniu człowieka.*

Realizm według Chełmońskiego, czyli muzealna lekcja sztuki

Na pierwszą w tym roku wycieczkę udaliśmy się do Muzeum Sztuki Polskiej w Warszawie. Oglądaliśmy tam wystawę wybitnego polskiego malarza – Józefa Chełmońskiego.

Byliśmy podzieleni na dwie grupy. W czasie gdy pierwsza z panią przewodnik oglądała jedne z najwybitniejszych i najbardziej znanych dzieł twórcy, druga grupa mogła z przyjaciółmi lub indywidualnie odbyć podróż w głąb innych wystaw.

Dzięki pani przewodniczce poznaliśmy styl malarski Chełmońskiego, historię życia artysty, zmiany, jakie nastąpiły w jego stylu na przestrzeni lat, oraz to, co miało największy wpływ na jego twórczość. Wskazała nam charakterystyczne motywy malarstwa Chełmońskiego. Były to sceny z życia wsi, pory roku – szczególnie wiosenna i zimowa, świat przyrody, ptaki, konie, rośliny. Sami musieliśmy doszukać się cech wspólnych na obrazach w danej części wystawy.

Całe oprowadzanie miało charakter dopasowania informacji, które znamy, do tego, co widzimy, i określeniu, jak to rozumiemy. Pani bardzo zależało na rozmowie z nami, dzięki czemu więcej zapamiętaliśmy i mogliśmy samodzielnie zauważyć wiele różnic i podobieństw między obrazami.

Po muzeum udaliśmy się na przechadzkę traktem królewskim, z przerwą na posiłek. Potem zbiórka pod kolumną Zygmunta i czas na powrót. Gdy jechaliśmy do muzeum, Pani Krystyna Brzostek, nasza

opiekunka, pokazała nam lasy, gdzie rozegrała się Akcja pod Arsenałem.

Wycieczka odbyła się **18 stycznie 2025 roku**. Była bardzo inspirująca, pouczająca, uświadamiająca ważność historii i jej prawdziwość.

Kinga Jankowska

Śladami Korczaka, a na finał: klezmerzy!

Spacer połączony z odwiedzeniem pomników upamiętniających Janusza Korczaka oraz spektakl „Leopold" były doskonałą okazją do głębszego poznania działalności naszego tegorocznego patrona oraz historii i tożsamości polskich Żydów.

Dnia **6 kwietnia 2025 roku** pojechaliśmy do Warszawy. Na początku wycieczki Pani Barbara Porowska, stale współpracująca z Fundacją, opowiedziała nam o Leopoldzie Kozłowskim-Kleinmanie – polskim pianiście, kompozytorze, dyrygencie i ostatnim przedstawicielu przedwojennych klezmerów w Polsce, bardzo często nazywanym „Ostatnim klezmerem Galicji". Dowiedzieliśmy się o muzyce klezmerskiej, czyli tradycyjnej żydowskiej muzyce, którą później usłyszeliśmy podczas spektaklu „Leopold" w Teatrze Polskim.

Po przyjeździe do Warszawy odwiedziliśmy Janusza Korczaka w Parku Świętokrzyskim, usytuowanym w miejscu, gdzie w czasie okupacji znajdował się sierociniec. Następnie udaliśmy się pod pomnik Korczaka przy ulicy Jaktorowskiej 6 (dawniej Krochmalna 92), gdzie mieścił się dawny Dom Sierot dla dzieci żydowskich. W obu tych placówkach – Domu Sierot przy Krochmalnej i w sierocińcu nieopodal Parku Świętokrzyskiego – Janusz Korczak oddanie poświęcał się pracy z dziećmi.

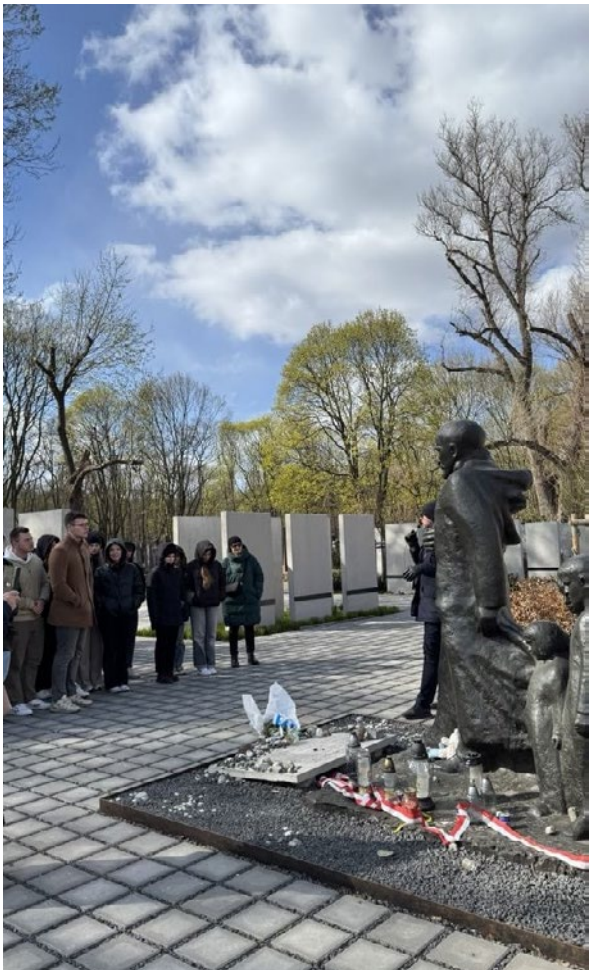
Dotarliśmy na Cmentarz Żydowski, gdzie zobaczyliśmy jeden z najbardziej znanych monumentów upamiętniających słynnego pedagoga. Przedstawia on Korczaka wśród dzieci, idących razem, jako symbol ich ostatniej drogi na Umschlagplatz i do Treblinki.

Na cmentarzu odwiedziliśmy też miejsce spoczynku Ludwika Zamenhofa, który stworzył własny język (esperanto), dzięki któremu ludzie mogliby porozumiewać się ze sobą bez barier językowych.

Ostatnim punktem naszej wycieczki był Teatr Polski, który zamienił się w przestrzeń pełną wzruszeń, muzyki i piękna. Tego wieczoru odbył się spektakl „Leopold". To nie była tylko sztuka – to była podróż przez pamięć, wspomnienia i emocje, które każdy z nas nosi gdzieś głęboko w sobie.

Historia Leopolda, przeplatana subtelnym humorem i nostalgią, opowiedziana została słowem i muzyką – a ta grała w naszych sercach jeszcze długo po zakończeniu przedstawienia. Dźwięki klezmerskich melodii, w tym utwory takie jak „Najmłodsza się wydaje", „Rodzynki z migdałami" czy „Oj, Mamo" dopełniały każdą scenę.

Zbigniew Zamachowski, który wcielił się w rolę Leopolda Kozłowskiego, oraz Weronika Krystek



i Joanna Pocica jako Rutka, zagrali z ogromnym zaangażowaniem. Spektakl odbywał się z udziałem publiczności, a muzyka na żywo – pianino, skrzypce, kontrabas i perkusja – dodała przedstawieniu niezwykłej energii i autentyczności.

Mieliśmy szczęście, ponieważ wśród widzów obecny był sam autor tekstu i osoba, która znała Leopolda Kozłowskiwgo-Kleinmana osobiście – pan Jacek Cygan. Jego obecność nadała temu wieczorowi jeszcze bardziej doniosłego charakteru.

„Leopold" to więcej niż przedstawienie teatralne – to przypomnienie, że każdy z nas nosi w sobie historię, która zasługuje, by została opowiedziana.

Alicja Świerżyńska

Szkoła życia i demokracji

Kolejne spotkania z Korczakiem odbyliśmy 17 maja 2025 roku w Korczakianum, warszawskim oddziale Muzeum Warszawy, które dokumentuje i popularyzuje życie i działalność pedagoga.

Naszą przewodniczką była Pani **Marta Rakoczy**, dr hab. z Instytutu Kultury Polskiej UW.

GENERAŁ I JEGO ZASTĘPCZYNI

Budynek, w którym mieści się Korczakianum, to historyczny Dom Sierot, którym kierował Janusz Korczak – ale nie robił tego sam. Pani Marta przybliżyła nam sylwetkę Stefanii Wilczyńskiej, naczelnej wychowawczyni Domu Sierot, której pomoc Korczak bardzo sobie cenił. Gdy dopadały go wątpliwości, powtarzał: „Generałowi nie wolno stawać się żołnierzem". Pani Marta porównała Korczaka do ojca, który rozpieszcza dzieci, a Stefanię do surowej matki, która potrafiła utrzymać wszystko na miejscu. Janusz Korczak wiele razy podkreślał, że bez Stefanii Dom by nie istniał.

Cytaty Janusza Korczaka umieszczone w różnych punktach wystawy w Korczakianum pozwalają odkrywać jego myśli

TU DECYDUJĄ DZIECI

Jedną z innowacji wprowadzoną przez Korczaka był **sąd dziecięcy**. W skrócie polegał on na tym, że na tablicy wieszano kartkę z informacją o konflikcie/problemie, który miał być sądzony, oraz jakich osób dotyczył. Raz na tydzień zbierał się sąd. Mogło w nim zasiąść każde dziecko, wobec którego w danym momencie nie toczyło się żadne postępowanie. Sprawy były wytaczane nawet Korczakowi i Wilczyńskiej. Nikt przed sądem się nie uchronił.

Kolejnym ważnym elementem funkcjonowania Domu Sierot było określenie konkretnych ról i funkcji oraz przypisanie ich dzieciom. Pierwszą grupę stanowili **wychowawcy**, odpowiedzialni za organizację codziennego życia oraz dbanie o porządek i atmosferę wśród dzieci. Następni to **dyżurni**, którzy pełnili obowiązki związane z utrzymaniem porządku i funkcjonowaniem domu i mieli za zadanie sporządzanie pisemnych sprawozdań. Nie były to jednak

Czy można wiedzieć o Korczaku wszystko? Dr hab. Marta Rakoczy jest tego najbliżej. Dzięki niej lepiej zrozumieliśmy nowatorskie spojrzenie Korczaka na wychowanie dzieci

typowe raporty znane ze szkoły czy pracy – miały one swoją rolę w codzienności Domu Sierot. Taką dyżurną była Jadzia, podopieczna Domu. W swoich sprawozdaniach notorycznie narzekała na chłopców. W notatce do Korczaka pewnego razu wyżaliła się, że usiłowała utrzymać porządek na jednym z pięter, a przez chłopców było to praktycznie niemożliwe. Napisała również, że po co ona to pisze, skoro on (Janusz Korczak) i tak tego nie czyta. Dostała odpowiedź. Korczak odpisał jej, że gdyby nie chłopcy, nie miałaby pracy i nie miałaby po co pełnić tej funkcji. Odpisał również, że mimo iż nie dzieci dostają odpowiedzi na swoje sprawozdania, on je czyta i interweniuje w razie sytuacji kryzysowych.

Był też **przewodnik** – starsze dziecko przydzielane młodszemu, które dopiero przyszło do Domu Sierot. Taka osoba pełniła swojego rodzaju pieczę nad przypisaną mu osobą. Pani Marta opowiedziała nam o chłopcu imieniem Nyson, który miał problemy intelektualne i jego opiekun musiał się trochę natrudzić, aby zrozumieć jego zachowanie i postawę.

Mimo wyzwań, każda z ról czegoś uczyła – od empatii po odpowiedzialność i zrozumienie.

CO DZIŚ NAS BOLI

W trakcie warsztatów na prośbę Pani Marty zapisaliśmy na karteczkach, co nas „uwiera" w obecnym świecie. Odpowiedzi były różne, od braku empatii po znieczulicę społeczeństwa, bałagan emocjonalny, trudności społeczne, brak zrozumienia lub obecną politykę i media.

Za zadanie dostaliśmy też wybranie jednego z wielu cytatów przypiętych do fotografii związanych z Korczakiem w głównej sali ekspozycji. Wybrałam cytat „Każda bezradność, każde zdumienie niewiedzy, błąd w stosowaniu doświadczenia, niefortunna próba naśladownictwa, każda zależność – przypominają dziecko bez względu na wiek". Uważam, że jest bardzo prawdziwy i jako jeden z nielicznych przemówił do mnie w aż tak dużym stopniu.

Na koniec Pani Marta poleciła nam książki Janusza Korczaka, które każdy powinien przeczytać: „Król Maciuś pierwszy" oraz „Bankructwo małego Dżeka".

Te warsztaty były dla nas kolejną inspiracją i nauką. Dziękuję!

Kinga Jankowska

Ferie z sensem

Ciechanowiec, hotel Nowodwory, 3–7 lutego 2025 roku. Zimowisko, czas start!

Tegoroczny wyjazd do Ciechanowca obfitował w różnorodne zajęcia. Pani Ewa Krawiecka pracowała z nami m.in. nad motywacją oraz nad wyznaczaniem i realizowaniem celów. Pan Aureliusz Leżeński pomógł nam zrozumieć, czym są nawyki i jak wpływają na nasze życie. Pokazał nam narzędzie do zarządzania czasem i priorytetami, które pomaga zdecydować, czym zająć się w pierwszej kolejności, a co można odpuścić. Rozmawialiśmy też z Panem Maciejem Formanowiczem o polityce – o tym, jak działania jednego kraju wpływają na inne państwa, a także co to znaczy być świadomym obywatelem i świadomą obywatelką. Nie zabrakło momentów na integrację, odprężenie, leżakowanie na kocach i ćwiczenia oddechowe z Panią Emilią Romanik, a także długie wieczorne rozmowy, wspomnienia i spacery po urokliwej okolicy.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji naszego wyjazdu.

Redakcja

FERIE Z SENSEM

Marzenia są piękne... A jeszcze piękniejsze te zrealizowane

Są tysiące podręczników, podcastów, tutoriali o tym, jak wyznaczać cele i je realizować. Jak nie pogubić się w tym gąszczu złotych rad? Odpowiedź dostaliśmy podczas warsztatów pierwszego dnia zimowiska od Pani Ewy Krawieckiej.

Oto garść najprostszych, skutecznych metod wyznaczania i realizacji celów. Jeden warunek – zacznij je w końcu stosować!

1. Pomyśl, co chcesz osiągnąć np. w tym roku.
2. Zapisz swoje cele – jeśli masz ich wiele, musisz wybrać maksymalnie trzy najważniejsze.
3. Cele nie mogą być zapisane i gdzieś odłożone – niech wiszą nad twoim biurkiem, zrób zdjęcie i miej w komórce czy desktopie.
4. Wyznacz termin, do kiedy chcesz osiągnąć cel.
5. Przygotuj listę działań, dzięki którym będziesz się przybliżać do celu – odhaczaj zrobione zadania na bieżąco.
6. Gdy coś nie wychodzi, wyciągnij wnioski – co trzeba poprawić, zmienić.
7. Zacznij działać natychmiast!!!

PRZYDATNE NARZĘDZIA

Lista DWZ (działania wywołujące zmianę)

- Rano napisz 5 spraw do załatwienia DZISIAJ, aby popchnąć sprawy do przodu.

- Ponumeruj je od 1 do 5.
- Kolorem podkreśl nr 1 – to najważniejsze i najpilniejsze!
- Uściślij liczbowo, np. posprzątaj pokój w 10 minut, naucz się 3 nowych słówek po angielsku.
- Zawsze po wykonaniu zadania wykreśl je.

TO SIĘ UDA

- Usuń rozpraszacze (np. smartfon, media społecznościowe ciągle pod ręką, jak tu nie zajrzeć?).
- Stosuj metodę małych kroków. Jeśli unikasz wykonania zadania, bo jego realizacja cię przytłacza, podziel pracę nad nim na kilka mniejszych etapów. Dzięki temu każdy zrealizowany etap zmotywuje cię do dalszej pracy.
- Zajmij się zadaniem od razu, czyli 5, 4, 3, 2, 1 i GO!!!

JAPOŃSKA METODA KANBAN NA KARTECZKACH SAMOPRZYLEPNYCH

Każdego dnia weź kilka kolorowych karteczek samoprzylepnych – podzieli je na 3 grupy i przylep w 3 kolumnach, gdzie tylko chcesz (na biurku, na komputerze, na szafie).

1. zadania do zrobienia na dziś
2. zadania, nad którymi właśnie pracuję
3. rzeczy już zrobione

Rano pierwsza grupa będzie duża, w miarę wykonywania zadań przewieszasz karteczki zadań do drugiej grupy, a później trzeciej. Bardzo miłe uczucie, gdy obserwujesz, jak maleje pierwsza i druga grupa, a rośnie trzecia. Gdy zniknie pierwsza i druga grupa karteczek, to znak, że wszystkie zadania są wykonane, a tobie należy się nagroda (np. pyszne ciastko).

PYSZNA ŻABA

Zadania możesz porównać do żab. Największa żaba to najtrudniejsze zadanie, a najmniejsza to najłatwiejsze. Nie marudź, że musisz zjeść żabę, nie patrz na nią za długo, nie odkładaj na „potem", bo i tak musisz ją połknąć. Zasada – najpierw zjadasz największą żabę! Przecież żaby to wykwintny przysmak francuskiej kuchni...

Na warsztatach Pani Ewa dzieliła się praktycznymi wskazówkami, które pomogły nam zrozumieć, jak ważne jest podejmowanie świadomych decyzji, by kształtować swoje życie według własnych marzeń i celów. Jej autentyczność i pasja sprawiły, że każdy z uczestników poczuł, iż zmiana zaczyna się od nas samych. To spotkanie zmotywowało nas do dalszej pracy nad sobą i poszukiwania własnej drogi. Dziękujemy za tę wartościową lekcję – podsumowuje **Weronika**.

Redakcja

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Najtrudniej chyba przekonać się do działania. Nawet jeśli mamy wiele dobrych chęci, to nie zawsze je realizujemy, często odkładamy na później i nic nie wychodzi.

MARIA GRZEGORZEWSKA: *A przecież uczyć się należy nie dla jakichś stopni, wyróżnień, awansów i nawet nie dla gromadzenia, magazynowania wiedzy, ale dla poznania różnych zjawisk i dziedzin życia, dla pogłębienia i zapłodnienia myśli, dla rozszerzenia i wzbogacenia poglądów swoich, dla wzbogacenia życia i nieustającego przygotowywania się do pracy.*

FERIE Z SENSEM

O polityce bez nudy

Na naszym zimowisku mieliśmy przyjemność brać udział w spotkaniu z Panem Maciejem Formanowiczem, który przybliżył nam, czym jest polityka.

Pan Formanowicz pokazał nam schematy demokracji wyborczej oraz wyjaśnił nam, w jaki sposób jako ludzie wolni, świadomi i praktycznie dorośli, również przykładamy do tego rękę. Omówił z nami, dlaczego istotne jest interesowanie się polityką, aby świadomie wykorzystać swój głos na osobę, której najbliżej do naszych poglądów. Wyjaśnił nam politykę panującą w Stanach Zjednoczonych oraz omówiliśmy ostanie wybory odbywające się w USA. Unaocznił nam, że polityka jednych krajów ma wpływ również na politykę innych państw. Przeprowadziliśmy luźną konwersację, aby lepiej zrozumieć – jako młodzież – jak działa polityka i rząd. Zadawaliśmy pytania, na które Pan Formanowicz skrupulatnie odpowiadał. Na spokojnie wyjaśniał rzeczy, które w szkole nie zawsze są dokładnie tłumaczone. Dla wielu z nas nudne tematy stały się jasne i istotne.

Barbara Traczyk

FERIE Z SENSEM

Nie trać czasu! Dobrze go wykorzystaj i zmień nawyki

Kolejny dzień i kolejny intensywny czas na zimowisku. Tym razem czekała nas przygoda z Panem Aureliuszem, usiana zadaniami, grami, pracą zespołową i rozmową.

Od pierwszej chwili Pan Aureliusz Leżeński – pedagog i trener oraz certyfikowany coach ICC i TCI – wprowadził przyjemną i pełną energii atmosferę. Zaczęliśmy od gry Samotnik, a skończyliśmy na zadaniach jako Budowlańcy i Konstruktorzy – wszystkie te aktywności uczyły komunikacji i umiejętności pracy w grupie.

Po drodze nastąpiło ustalenie celów i obalenie mitów na temat nawyków.

Motywem przewodnim spotkania były właśnie nawyki, odpowiednie ich kształtowanie i sposoby wprowadzania w życie. Pan Aureliusz rewelacyjnie podkreślił nam ich wpływ na świat i nas samych oraz wytłumaczył, jak powstają. Nawyk to ścieżka w naszym mózgu – mówił – i po wypracowaniu nawyku lepszego od poprzedniego w naszej głowie na poprzednią drogę jest nakładana nowa. Gdy zaczynamy nowy nawyk, mamy wrażenie, że nic nam się nie udaje i mamy ochotę się poddać (jesteśmy w tzw. dolinie rozpaczy). Zazwyczaj jest to pierwszy tydzień od rozpoczęcia nowego nawyku. Po dolinie rozpaczy zaczyna się moment przełomu, gdy widzimy pierwsze efekty od rozpoczęcia. Są to momenty radości, gdy nasz mózg zaczyna postrzegać nawyk jako rzecz radosną i dobrą.

NIE WSZYSTKO WSZĘDZIE NARAZ

Mnie najbardziej zapadło w pamięć ćwiczenie, podczas którego omówiliśmy i trenowaliśmy matrycę Eisenhowera.

Dwight Eisenhower, prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1953–1961, był wybitnym dowódcą. Słynął z podejmowania trafnych decyzji i skutecznego zarządzania czasem. Miał mnóstwo zadań na głowie, a mimo to wykonywał je skutecznie i terminowo. Jego zdanie „Mam dwa rodzaje problemów: pilne i ważne. Pilne nie są ważne, a ważne nigdy nie są pilne" stało się inspiracją dla stworzenia wspomnianej matrycy, czyli graficznego narzędzia pomagającego ustalać zadania według pilności i ważności. Jej założenia dokładnie wyjaśnił nam Pan Aureliusz.

Matryca Einsenhowera składa się z 4 kwadratów podpisanych:

- **ważne i pilne**
- **ważne, ale mało pilne**
- **pilne, ale mało ważne**
- **mało ważne i mało pilne**.

Żeby zobrazować te hasła, pan Aureliusz podał ich inne nazwy oraz przybliżone cele i zadania.

WAŻNE I PILNE

Skojarz ze **strażakiem**. W tej ćwiartce nie ma miejsca na wybór czy odkładanie – masz zadanie i musisz je wykonać. Wymagają natychmiastowej reakcji, ponieważ ich zaniechanie prowadzi do poważnych problemów i konsekwencji.

WAŻNE, ALE MAŁO PILNE

Skojarz z **myślicielem** lub **mędrcem**, który wykonuje zadania małymi kroczkami, stawia na rozwój i wyznaczanie konkretnego celu. W tym okienku znajdują się czynności, przy których odpoczywamy i nabieramy energii, ale też uczymy się, doskonalimy.

PILNE, ALE MAŁO WAŻNE

Skojarz z **wojskowym**. Są to zadania lub prośby od innych. W tym przypadku musimy zdecydować, z czym się wyrobimy w czasie, co nam nie zaszkodzi itp.

MAŁO WAŻNE I MAŁO PILNE

Skojarz z **turystą** lub **podróżnikiem**, który często bez celu krąży po mieście, zajmując się drobiazgami, które nie wnoszą większej wartości. To czynności tak zwane wypełniające dzień, codzienne, często pozbawione głębszego sensu, jak wielogodzinne przeglądanie portali społecznościowych.

Gdy zaczniemy „wkładać" swoje obowiązki i zadania do poszczególnych ćwiartek, zrozumiemy, że nie wszystko jest do zrobienia „na już". Będziemy skuteczniejsi w działaniu, zwiększymy swoją efektywność i unikniemy niepotrzebnego stresu.

Najważniejszymi cytatami, które zapamiętam z całego spotkania są: „To, co ważne, nie jest zwykle pilne, a to, co pilne, nie jest zwykle ważne" oraz „Najpierw sami tworzymy nawyki, a później nawyki tworzą nas" z książki pt. „Atomowe Nawyki" Jamesa Cleara.

Było to niesamowicie emocjonujące wydarzenie. Moim zdaniem każda z tych gier lub zadań pozwalały dostrzec swoje słabe i mocne strony. Było to motywacyjne, pouczające, refleksyjne i nieocenione spotkanie. Nie mogę się doczekać kolejnych „przygód" z Panem Aureliuszem!

Kinga Jankowska

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Szkoła, podręczniki, nauczyciele... Tak, wiedza jest, ale nie zawsze formy nam odpowiadają i nieraz też się po prostu nie chce...

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Prócz tych utartych dróg kształcenia się, Kolego, są i inne – można się zawsze twórczo i samemu kształcić. Trzeba tylko chcieć! A jaka to piękna i ciekawa droga to samokształcenie. Tyle daje człowiekowi radości. Pomyśl, sam – swoją wolą, swoją gorącą chęcią, swoim świadomym dążeniem – nie tylko zdobywasz różne wiadomości, ale coraz głębiej wchodzisz w rozumienie życia i świata, poznajesz bogactwo myśli ludzkiej, poznajesz różne ciekawe zagadnienia, oświetlasz wiele zawiłych dla siebie spraw, rozjaśniasz różne tajemnicze dla siebie zjawiska, wchodzisz coraz szerzej w świat myśli i uczuć człowieka w każdej dziedzinie życia.*

FERIE Z SENSEM

Sztuczna inteligencja – tak, ale...

Z jednej strony zachwyca, z drugiej przeraża. Zastępuje stare zawody i tworzy nowe. Pisze teksty, robi wykresy i tworzy muzykę. Z każdym dniem sztuczna inteligencja odgrywa coraz większą rolę w naszym codziennym życiu. Ale czy można jej zaufać?

Na zajęciach z Panią Emilią Romanik rozmawialiśmy o możliwościach AI w zakresie tworzenia muzyki. Poznaliśmy aplikację, dzięki której poczuliśmy się jak prawdziwi twórcy. Napisaliśmy kilka tekstów, aplikacja je „udoskonaliła" i stworzyła do nich muzykę – dopasowała rytm, melodię i styl zgodnie z zadanymi przez nas komendami (promptami). Uczyliśmy się, jak je formułować, ponieważ odpowiednia prośba to podstawa skutecznego wykorzystania możliwości AI i uzyskania precyzyjnej pomocy.

Bawiliśmy się świetnie! Pani Emilia podkreśliła, że tego typu aplikacje mają służyć przede wszystkim do rozrywki, zabawy. Jeśli przy okazji pozwolą na bycie kreatywnym, tym lepiej. Trzeba jednak podchodzić ostrożnie do używania ich w pracy czy szkole, bo mylą się i robią błędy. Pewnie wraz z rozwojem technologii sztucznej intaligencji narzędzia te będą coraz doskonalsze, ale na razie ich używanie wymaga krytycznego myślenia i kontroli ze strony użytkownika.

Jak co roku nie zabrakło chwil na ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacji. Wyciszyć myśli i skupić się na tu i teraz to umiejętności przydatne dziś nie mniej (a może nawet bardziej) niż formułowanie promptów.

Redakcja

Wyłączamy telefony, włączamy wyobraźnię, ściszamy myśli...

FERIE Z SENSEM

Różne opinie, wspólna racja

Czy młodzi ludzie potrafią uczestniczyć w dyskusji? Czy są w stanie zebrać swoje myśli i przekazać je w sposób pełen klasy? Nasi stypendyści postanowili znaleźć odpowiedzi na te pytania.

Dziś w Ciechanowcu, jutro na TEDx! Ćwiczymy argumenty i szlifujemy wystąpienia

Podczas zimowiska zorganizowaliśmy debatę oksfordzką. To forma debaty, której celem jest zaprezentowanie argumentów za i przeciw określonej tezie. We współpracy z doświadczonymi debatantami z naszej Fundacji stworzyliśmy tezę: **Zasady, reguły i ich przestrzeganie są kluczowe w samowychowaniu.**

Dwie czteroosobowe drużyny stanęły przed dużym wyzwaniem. Po wprowadzeniu w świat debaty, ruszyli na poszukiwanie informacji, które pomogą poprzeć ich stanowisko. Nie spodziewaliśmy się, jak wiele emocji przyniosą przygotowania. Obie grupy uczestniczyły w prawdziwych burzach mózgów, przerzucając się wzajemnie pomysłami na linię argumentacyjną. Bazowaliśmy na faktach z życia oraz wartościach przekazywanych przez Janusza Korczaka i Marię Grzegorzewską. Szukaliśmy wspomnień wychowanków, artykułów, wywiadów i publikacji patronów naszego roku stypendialnego.

Dużą uwagę zwróciliśmy na sposób prezentacji. Rozmawialiśmy o gestach, mimice, dykcji oraz tonie głosu. Po burzliwych przygotowaniach nadszedł czas na samą debatę. Zachowaliśmy wszelkie zasady debaty oksfordzkiej, na środku usiadł marszałek wraz z sekretarzem, po prawej stronie – drużyna propozycji, a po lewej – opozycji. Marszałek przypomniał zasady debaty i rozpoczęła się dyskusja. Debatanci opanowali stres i każdy z nich wygłosił swoją mowę. Ku zaskoczeniu widowni pojawiły się liczne pytania, w powietrzu poczuć można było rywalizację. Obie drużyny spisały się świetnie, jednak debata nie została rozstrzygnięta. Postanowiliśmy, że werdykt powinien zapaść w sercu każdego uczestnika indywidualnie.

Ta forma dyskusji pozwoliła nam zgłębić historię tegorocznych patronów i udowodnić, przede wszystkim samym sobie, że potrafimy wyrażać swoją opinię.

Oliwia Gumowska

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Zwraca Pani uwagę na samokształcenie. Dlaczego?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Samokształcenie, Kolego, to jak gdyby cudowny drogowskaz, który Cię może wyprowadzić w przedziwny sposób różnymi ścieżkami i dróżkami, przez labirynty nieraz i manowce na jasną i szeroką drogę z dalekim horyzontem i szeroką przestrzenią! Ten drogowskaz cudowny – to twórcza praca w dążeniu do świadomego życia, do budowy drogą nauki, przeżyć i przemyśleń swojego własnego świata, swojego stosunku do człowieka, do ludzi, do zjawisk otaczającego świata, do pracy, do życia i do siebie samego. Jaką to siłę w życiu daje! Spróbuj, Kolego, wejść na tę drogę!*

FERIE Z SENSEM

Wieczór wspomnień

Ostatniego dnia zimowiska wieczorem usiedliśmy razem, żeby podsumować wyjazd i powspominać – nie tylko ostanie dni, lecz także spotkania fundacyjne sprzed 5, 10, a nawet 20 lat, kiedy jeszcze nie byliśmy stypendystami, a niektórych z nas... nie było na świecie!

Każdy stypendysta przygotował krótkie wystąpienie z historii Fundacji, które przedstawił na forum, przed całą grupą. Tematów do wystąpień dostarczyły nam archiwalne wydania gazetki „Od września do września", które dokładnie przewertowaliśmy. Na kilka godzin nasza sala wykładowa zamieniła się w czytelnię (był to dość niecodzienny widok: młodzież z papierowymi gazetami w rękach, a nie z nosami w smartfonach – zauważyły z uśmiechem nasze panie opiekunki).

Każdy z nas wybrał artykuł, który w jakiś sposób go zainspirował i zaciekawił. Przytoczyliśmy różne wyjazdy, spotkania i historie młodych ludzi, którzy lata temu byli na naszym miejscu. Wielu z nich mieliśmy okazję poznać, rozmawialiśmy z nimi i wiemy, jak duży wpływ na ich życie miała Fundacja. Niektóre wystąpienia zaskakiwały energią i humorem, były niczym mini scenki aktorskie, z rekwizytami i w grupowym wykonaniu. Państwo Formanowiczowie oraz panie opiekunki również podzielili się z nami swoimi wspomnieniami i oczywiście nie obyło się bez wzruszeń.

Ten powrót do przeszłości miał dla nas szczególną wartość. Zrozumieliśmy, że za kilka lat to nasze wyjazdy, warsztaty, spotkania i inicjatywy staną się odległymi wspomnieniami, które, mamy nadzieję, zainspirują kolejnych stypendystów – podsumowuje **Oliwia**.

Redakcja

Pożegnaliśmy Lili

Na zimowisku wspominaliśmy Lili Orzech, osobę z naszej redakcji, którą pamiętamy jako Adriana, przed korektą płci. Wielu z nas towarzyszyło Lili w ostatniej drodze (30 października 2024 roku).

„Pisarz żyje w swoich utworach" – nie zapomnimy daru pisania Lili, obecnego w felietonach publikowanych w naszej gazecie „Od września do września" – „Nie jestem kosmitą" (2019/2020) oraz „Ja wciąż nie jestem kosmitą" (2020/2021) poruszających problem akceptacji dla osób w spektrum autyzmu. Oba teksty są dostępne na stronie internetowej Fundacji www.amf.org.pl w zakładce Publikacje_Biuletyny Roczne. Zachęcamy do ich przeczytania. Teksty są wciąż aktualne i ważne.
Rodzinie i bliskim jeszcze raz składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Redakcja

FERIE Z SENSEM

Zacznij wreszcie rzeźbić!

Każdy może stać się rzeźbiarzem własnego życia. Jednak nie jest to ani łatwe, ani proste. Mamy w sobie tyle dobrych, pięknych cech. Wyzwaniem jest je w sobie najpierw dostrzec, a później starać się je wydobywać, wzmacniać, „cyzelować".

Przez cały stypendialny rok staraliśmy się wcielić w role rzeźbiarzy samych siebie. Podczas ferii dostaliśmy od Pani Ewy Krawieckiej zadanie „Michał Anioł to ja", w ramach którego musieliśmy zajrzeć w głąb siebie i szczerze odpowiedzieć na kilka pytań.

Najpierw porównaliśmy się do kamienia.

„Jestem marmurem – pisze **Kamil**. Twardym, wytrzymałym, ale też wymagającym czasu i cierpliwości. Mam wewnętrzną siłę i potencjał, ale żeby to dostrzec, trzeba przyjrzeć się głębiej. Marmur nie daje się łatwo rzeźbić, ale odwdzięcza się pięknem tym, którzy potrafią z nim pracować.

„Gdybym miała porównać się do kamienia, byłabym alabastrem. To kamień subtelny i wrażliwy – z pozoru kruchy, ale wewnątrz spójny i pełen piękna. Ma w sobie ład i delikatność, a jednocześnie trwałość – podobnie jak ja, kieruję się własnymi zasadami i uporządkowaną logiką. Mam ambicje, chcę się rozwijać – jak alabaster, który w rękach rzeźbiarza nabiera formy. Czasem powstrzymuje mnie lęk przed błędem, ale wiem, że ta forma już we mnie jest. Potrzeba tylko odwagi, by ją odsłonić – mówi **Klaudia**.

Potem określiliśmy, kogo chcemy wykuć z kamienia, jakiego „anioła" widzimy w sobie.

„Ja widzę w sobie anioła, który chroni, pisze, uczy się i pracuje nad sobą. Mój kamień już ma wyrzeźbione rysy anioła w sobie – pisze **Kinga**.

Następnie szukaliśmy narzędzi przydatnych do „rzeźbienia" oraz tego, co nas chroni podczas pracy. Tak jak rzeźbiarzowi pomagają maska, szlifierka czy dłuto, tak nam potrzebne są: wsparcie bliskich, nasze pasje, książki, przyjaciele czy samodyscyplina.

Glinę można uformować – tak samo jak własne wnętrze

„Przemiana złych nawyków w dobre. Wsłuchanie się w siebie. Zdobycie odpowiednich pomocy. Znalezienie odpowiedniego rytmu pracy oraz nabycie umiejętności odpowiedniej organizacji dnia i pracy – wskazuje **Kinga**.

Z kolei **Kamil** wymienia:

„Szlifierką są ludzie, którzy mnie inspirują – nauczyciele, przyjaciele, rodzina. Chroni mnie wiara – w Boga, w sens życia i w to, że każda trudność ma swój cel. Chronią mnie też pasje i relacje – dzięki nim nie tracę energii, tylko ją odnawiam. Czasem potrzebuję też milczenia – ono daje mi przestrzeń, by usłyszeć to, co najważniejsze.

Było to doskonałe ćwiczenie skłaniające do refleksji nad własną drogą samorozwoju; świetne narzędzie do głębszego poznania swoich mocnych stron.

Redakcja

5 SEKUND Z MARIĄ

REDAKCJA: Jakie przesłanie ma Pani dla nas, młodych ludzi XXI wieku?

MARIA GRZEGORZEWSKA: *Prawda to bowiem wiecznie żywa, że poza przygotowaniem zawodowym człowieka, poza jego wykształceniem, najistotniejszą, najbardziej podstawową i decydującą wartością w jego pracy jest jego* ***Człowieczeństwo****.*

Łucznica – świat kreatywności

Od lat artystyczny obóz naszej Fundacji w Akademii Łucznica jest przestrzenią wyobraźni, kreatywności i ujawniania jeszcze nieodkrytych talentów. Nic dziwnego – Akademię tworzyli i nadal tworzą osoby pełne pasji. To ludzie, którzy chcą i potrafią podzielić się swoimi umiejętnościami. Artyści, instruktorzy wprowadzają nas w świat sztuki i radości tworzenia. Każdy, nawet jeśli uważa na początku, że nic nie umie... po kilku dniach cieszy się z pierwszych, własnoręcznie wykonanych „dzieł". I tak było w tym roku – dni od 17 do 22 sierpnia zamieniły się w prawdziwe święto wyobraźni.

Jak wykonać projekt statku, ucząc się również na błędach – czyli warsztaty rozwojowe z Panem Aureliuszem

Gry i zabawy integracyjne wzmacniają naszą pewność siebie i służą lepszym relacjom w zespole

Wykonywanie linorytu pod okiem Pani Basi wymaga precyzji i jest doskonałym ćwiczeniem uważności

Sztukę formułowania pytań, myślenie metaforyczne, kombinatoryczne – ćwiczymy podczas warsztatów kreatywnego myślenia z Panią Ewą

Pani Ania tworzy z nami ekologiczną modę – używanym rzeczom dajemy drugie życie za pomocą ecoprintu i techniki tie dye oraz sitodruku. Takich ciuchów nie ma nikt na świecie

Odwiedziny absolwentów to okazja wymiany doświadczeń i czas wspomnień. W tym roku naszą wychowaczynią była Pani Kinga, a Pan Kacper zdradził nam swoją drogę do szkoły filmowej w Łodzi. Wpadł także Pan Karol i Pani Małgosia z rodziną

Śpiewamy i tworzymy nowe piosenki razem z Panią Emilką, a nawet... kręcimy teledyski

Sztuka otwiera nas na siebie i drugiego człowieka

Kaligrafia z Panią Anną – zapomniana umiejętność dająca nowe doświadczenie i chwile relaksacji

Rzeźbienie charakteru, o którym mówiliśmy podczas tego roku, jest jak rzeźbienie w glinie. Nie zawsze wychodzi od razu, ale trzeba podejmować wysiłek. Pan Michał cierpliwie pomagał i dawał wskazówki

W Łucznicy początek roku to dla nas zawsze nowy start. Razem wymyślamy scenariusz inauguracji, a tym razem stworzyliśmy też wiersz o haśle nadchodzącego roku, którym jest odpowiedzialność

Prace nad scenariuszem inauguracji to nic innego jak praktyczne ćwiczenia z zarządzania mini projektem

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

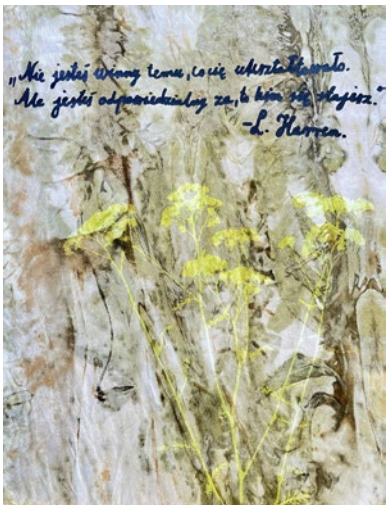
Nie uciekam więcej, staję twarzą w twarz,
każda decyzja zostawia swój ślad.
Choć życie kusi, by łatwo je brać,
odpowiedzialność to jedyny skarb.

Myślę o tym tutaj cały czas,
żeby nie zmarnować ani jednej z szans.
Gdy przyjdą burze – muszę siłę mieć,
bo odpowiedzialność – to prowadzi mnie.

Nie szukam wymówek, nie chowam się w cień,
*za każde słowo ponoszę swój cięż**
Gdy droga kręta, wybieram swój szlak,
bo odpowiedzialność to mój pewny znak!

* (UWAGA – młodzież stworzyła nowe słowo... chodzi... o ciężar i ciężkość)

Tegoroczny wyjazd, mimo iż bardzo intensywny, pozwolił nam doświadczyć wielu nowych rzeczy, wyzwań i sposobów działania. Poznaliśmy sztukę kaligrafii, eco printu, tie dye, ceramiki, linorytu, psychologii, nabyliśmy umiejętność pracy w dużej grupie i jej zalet oraz wad, poznaliśmy byłych stypendystów. Na każdych zajęciach dowiedzieliśmy się czegoś nowego i z każdych chyba wszyscy wyciągnęli lekcję. Mnie osobiście najbardziej zaciekawiła kaligrafia, zajęcia psychologiczne i technika eco printu.



Podczas obozu poznaliśmy także temat przewodni na przyszły rok: „Odpowiedzialność za to, co oswoiłeś”. To zagadnienie o bardzo szerokim znaczeniu, nad którym z pewnością będziemy intensywnie pracować. Nadchodzący rok zapowiada się równie pouczający i wartościowy jak obecny.

W drodze powrotnej odwiedziliśmy wystawę figur

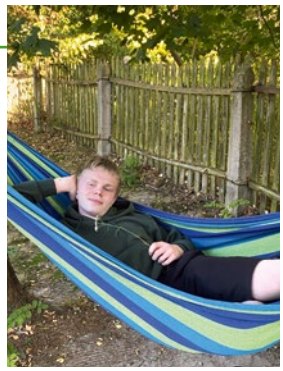
szklanych „Szklana menażeria” w Ursynowskim Centrum Kultury Alternatywy autorki Marty Klonowskiej. Byłam zaskoczona, jak z kawałków szkła, kleju, metalowej siatki i stelaża/drutów można zrobić tak piękne rzeźby.

Choć dni były intensywne i pełne wyzwań, szczęśliwie zakończyliśmy wyjazd, bogatsi o nowe wspomnienia, doświadczenia i znajomości. Nie mogę się doczekać kolejnych wyjazdów i wyzwań.

Kinga Jankowska

Nowy rok, nowe twarze!

Przedstawiamy bliżej tych, którzy właśnie do nas dołączyli. Podczas naszego pierwszego spotkania w Łucznicy piątce z nowo przyjętych stypendystek i stypendystów, obecnych na letnim obozie, zadaliśmy pytanie: *co ich ciekawi, daje radość w życiu i dlaczego właśnie to*. Odpowiedzi są inspirujące i pełne dobrej energii – dokładnie takiej, jaka jest w naszej ekipie!



Ciekawi mnie świat natury i jej różnorodność oraz złożoność. Zastanawiam się nad tym, jak bardzo wydarzenia z przeszłości wpływają na przyszłość. Chcę wiedzieć więcej na temat historii mojej miejscowości, odległej przeszłości moich przodków (czym się zajmowali, jak się nazywali, ile lat żyli). Świat natury jest szeroki, imponuje mi jej piękno. Pragnę ją poznawać – jest to temat, który nigdy mi się nie znudzi. To samo mam z historią – fascynuje mnie, ponieważ pokazuje, jak ludzie przed wiekami żyli, jakie decyzje podejmowali i jak ich losy wpłynęły na nasze życie dziś. Dzięki niej lepiej rozumiem teraźniejszość i mogę uczyć się na błędach oraz wzorować się na osiągnięciach przodków. **Patryk**

Ciekawi mnie przyszłość świata. Jak będzie on wyglądał za kilkadziesiąt lat, czy dużo się zmieni oraz czy młode pokolenia będą o nas pamiętały? Zastanawiam się nad moją przyszłością. Czy w niedługim czasie będę spełniała się w moim wymarzonym zawodzie i czy będę robiła to, co lubię? Chcę wiedzieć więcej o medycynie. Interesuje mnie ten zakres wiedzy i wiążę z nią przyszłość. Najbardziej ciekawią mnie te rzeczy, ponieważ lubię robić to, co mnie interesuje i przyciąga moją uwagę. **Magdalena**

Ciekawią mnie przeróżne gatunki kwiatów i roślin, nauka języków obcych oraz podróże za granicę. Chcę znać więcej szczegółów na temat kultur innych państw, pielęgnowania roślin i doskonalić swoje umiejętności komunikacyjne w innych językach, zwłaszcza w języku angielskim. Najbardziej ciekawią mnie te rzeczy, ponieważ rozwijają moje zdolności społeczne oraz są one moimi pasjami, które wzbudzają we mnie fascynację. **Gabriela**

Ciekawi mnie świat, ale jeżeli musiałabym wybierać kilka kategorii z nich, to wybrałabym ludzi, psychikę ludzką, zwierzęta wodne i lądowe oraz historię naszych ziem i naszych przodków. Wybrałam te tematy, ponieważ są one w moim życiu już bardzo długo i są mi bardzo bliskie. **Ala**

Interesuję się informatyką, komputerami, programami i wszystkim, co jest z tym związane. Interesuję się również audio-techniką, czyli realizacją dźwiękową i świetlną (obsługa nagłośnienia, oświetlenia). Ponadto interesuje mnie fotografia reportażowa oraz makro fotografia. Chcę się rozwijać w tym kierunku. Od zawsze lubiłem grzebać w komputerach, więc zainteresowałem się informatyką. Audio-techniką zainteresowałem się poprzez szkołę, a konkretnie zajęcia z Panem Pawłem Andruszkiewiczem. Z kolei fotografią zainteresowałem się z książki o fotografii, którą kiedyś przeczytałem. **Wojciech**

Łucznica uczy odpowiedzialności

Wracamy tu co roku na warsztaty rękodzielnicze, spotykamy wspaniałych ludzi i spędzamy niezapomniany czas na łonie natury. Chcieliśmy dowiedzieć się więcej o tym miejscu, jego historii oraz ciekawostkach, które sprawiają, że Akademia Łucznica jest tak niezwykła! Rozmawialiśmy o tym z Panią Zofią Bisiak-Bystram i Panem Tadeuszem Bystramem.

Redakcja „Od września do września": Pani Zofio, co zainspirowało Panią do założenia Stowarzyszenia Akademii Łucznica? Jakie były początki tego miejsca?

Zofia Bisiak: Stowarzyszenie istnieje od ponad 20 lat. Wcześniej było to miejsce założone przeze mnie w ramach instytucji (oddział Centralnego Ośrodka Metodyki Upowszechniania Kultury – red.), która z czasem przekształciła się w stowarzyszenie. Szukałam wówczas przestrzeni, w której można byłoby prowadzić warsztaty plastyczne. Instytucja początkowo to wspierała, ale z czasem wycofała się z tego pomysłu. Wtedy założyliśmy Stowarzyszenie Akademia Łucznica. Za trzy lata kończy się okres wynajmu i zobaczymy co dalej – czy to miejsce będzie istniało, czy też nie.

Tadeusz Bystram: Trochę uzupełnię. Moja żona znalazła to miejsce i przekonała innych, że doskonale nadaje się do warsztatów artystycznych i edukacji. Znalazła je jeszcze jako urzędniczka Ministerstwa Kultury i Sztuki. Była wówczas ogólnopolskim specjalistą od plastyki; zajmowała się ludźmi, którzy chcieli rozwijać swoje umiejętności, a ich jeszcze nie mieli, albo byli już plastykami zawodowymi i chcieli edukować innych.

Najpierw to była placówka ministerialna. Zajęcia odbywały się w różnych miejscach w Polsce, a Zosia była odpowiedzialna za organizację kursów i warsztatów. Znajdowała różne przestrzenie – raz lepsze, raz gorsze. Z czasem stwierdziła jednak, że dobrze byłoby stworzyć jeden ośrodek, zlokalizowany tak, aby łatwo można było do niego dojechać z całej Polski. Chodziło o to, by ludzie mogli się tu spotykać, poznawać metody pracy, korzystać z odpowiednio wyposażonych pomieszczeń i hotelu. To miało być miejsce promieniujące pozytywnie na całą Polskę.

Tak, rzeczywiście, przyjeżdżają tutaj ludzie nie tylko z okolicy, ale i z całej Polski.

T.B.: Zgadza się. Najpierw działał tu ministerialny ośrodek „Centrum Animacji Kultury". Instytucja ta miała inspirować ludzi do działań twórczych w plastyce, muzyce czy architekturze. Niestety, kiedy zmieniono nazwę na „Narodowe Centrum Kultury", przestano zajmować się animacją kultury. Pojawiło się zagrożenie, że ten ośrodek zostanie zepchnięty na margines, a wyposażenie, takie jak warsztat tkacki czy piece ceramiczne, ulegnie zmarnowaniu. Wtedy Zosia, znając wiele osób związanych z tym środowiskiem, namówiła grupę ludzi do stworzenia Stowarzyszenia Akademii Łucznica. Ministerstwo chciało wydzierżawić teren przypadkowym podmiotom – mogło tu powstać miejsce na parking dla tirów czy hodowlę koni. Stowarzyszenie, które miało ten sam profil działalności co Centrum, wystąpiło o dzierżawę. Ministerstwo nie mogło odmówić, bo działali tu ci sami sprawdzeni ludzie. To jednak wiązało się z ogromnymi kosztami. Wcześniej państwo płaciło za wodę i prąd, teraz musieliśmy przejąć wszystkie opłaty, w tym czynsz za dzierżawę. Wielu ludzi uważało, że to szalony pomysł i że po kilku miesiącach wszystko się rozpadnie. A jednak – istniejemy już prawie 25 lat. Początkowo zabrano nam część sprzętu, ale własnymi siłami i prywatnymi samochodami utrzymywaliśmy ośrodek. Udało się i mamy nadzieję, że przetrwamy dłużej. Martwimy się jednak, co będzie po zakończeniu dzierżawy. My z Zosią mamy już swoje lata, więc trudno przewidzieć, jak potoczą się nasze losy.

Z jakimi jeszcze wyzwaniami mierzyli się Państwo na początku? Co było najtrudniejsze?

Z.B.: Najpierw szukaliśmy miejsca na pracownię ceramiczną. Od niej wszystko się zaczęło. Prowadziłam warsztaty, które wymagają czasu. Prace muszą schnąć, trzeba je wypalać. Kiedy znaleźliśmy dworek, wokół nie było niczego więcej. Hotel powstał z baraku nazwanego „budynkiem socjalnym przy remoncie zabytku". Miał służyć tylko 25 lat, a istnieje już ponad 35. Pracownia ceramiczna powstała jako efekt „remontu stodoły", choć faktycznie trzeba ją było zbudować od nowa. Krok po kroku powstawały kolejne pracownie: batik, wiklina, drewno, tkanina, witraż, papier czerpany, biżuteria miedziana. Obecnie chcemy jeszcze założyć pracownię krawiecką, bo panuje moda na przeróbki i recykling odzieży.

T.B.: Najtrudniejsze było utrzymanie ośrodka przy niewielkich środkach. Utrzymujemy się wyłącznie z warsztatów, które muszą nie tylko pokryć koszty, ale też dać nam środki na remonty, energię, ogrzewanie czy administrację. W czasach ministerialnych pensje pracowników pokrywało państwo, dziś my musimy je wypłacać. Ośrodek istnieje dzięki temu, że Zosia potrafiła namówić wielu wspaniałych ludzi do współpracy. Wielu z nich przyjeżdża tu z daleka – z Podkarpacia, wybrzeża, Łodzi czy Śląska. Często pracują za symboliczne honoraria, bardziej dla satysfakcji niż dla zarobku. To jest nasz największy skarb – kadra oddanych instruktorów. Wielu z nich wywodzi się także z Fundacji i dziś prowadzą u nas warsztaty czy pomagają w organizacji.

Łucznica od lat jest dla nas miejscem spotkań. Czy mają Państwo historię z tym związaną, która szczególnie Państwa poruszyła?

T.B.: Takich historii jest bardzo wiele. Najciekawsze są zawsze losy ludzi, których poznajemy. Fundacja jest dla nas szczególnie ważna, bo przyjeżdżacie tu regularnie. Dla wielu z was Łucznica staje się miejscem, z którym wiążą się wasze życiowe doświadczenia. Największą radość sprawia nam, gdy dawni uczestnicy wracają tu jako dorośli, przyjeżdżają z rodzinami i dziećmi. To ogromna satysfakcja widzieć, jak młoda dziewczyna, która była tu na warsztatach, dziś wraca jako kobieta z mężem i dzieckiem. Wiele małżeństw zaczęło się właśnie tutaj.

Są też osoby, które osiedliły się w okolicy. Instruktorka ceramiki Justyna, absolwentka warszawskiej ASP, przeniosła się tu z Warszawy, wybudowała dom i założyła rodzinę. Podobnych przykładów jest więcej – śmiejemy się czasem, że może powstanie tu kiedyś całe osiedle ludzi związanych z naszym stowarzyszeniem. Dla nas największym wydarzeniem są właśnie te powroty. To, że ludzie czują się związani z tym miejscem i zachęcają innych, by także tu przyjeżdżali.

Pani Zosia pod koniec 2004 roku otrzymała Nagrodę Ministra Kultury w kategorii „Animator Kultury". Gratulujemy! Jakie rady ma Pani dla przyszłych animatorów kultury?

Z.B.: Uczyć się i przyglądać się ludziom. Być z nimi. Animator kultury powinien być wrażliwy, uważnie słuchać i starać się pomagać. Trzeba wsłuchiwać się w potrzeby i w miarę możliwości je realizować, inicjować coś nowego, wspierać pomysły. Tak było i u nas. Wciąż szukamy serc gotowych na nowe wyzwania i techniki. W tym roku wprowadziliśmy kaligrafię, w przyszłym planujemy warsztaty animacji filmowej.

Naszym tegorocznym tematem fundacji jest odpowiedzialność. Czym dla Państwa jest odpowiedzialność?

Z.B.: Dla mnie w kontekście Łucznicy to odpowiedzialność za miejsce, ludzi, programy i kadrę. Chcemy, aby instruktorzy byli otwarci, mądrzy, a wy – uczestnicy – mogli jak najwięcej z tego wynieść.

T.B.: Odpowiedzialność to dla mnie konsekwencja w działaniu. Człowiek odpowiedzialny to ktoś, na kogo można liczyć. Niestety często spotykam ludzi, którzy coś obiecują, a potem o tym zapominają, nawet nie tłumacząc dlaczego.

Dla mnie odpowiedzialność jest też powiązana z twórczością. Kiedy dostałem pieniądze na film, musiałem zrobić go dobrze, na czas, tak aby ludzie, którzy mi zaufali, byli zadowoleni. To ogromna presja. Podobnie Zosia – biorąc na siebie prowadzenie ośrodka i stowarzyszenia, wzięła odpowiedzialność za to miejsce i za ludzi. Udało jej się, bo zawsze wiedziała, co robić i jak inspirować innych.

Łucznica uczy odpowiedzialności. Uczestnicy dostają tu zadania, realizują je i mogą pokazać efekty swoim bliskim. Dzięki temu widzą, że potrafią, choć wcześniej nawet nie wiedzieli, że istnieją takie możliwości.

Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały Klaudia Jasionek i Kinga Jankowska

ZOFIA BISIAK, absolwentka historii sztuki na Uniwersytecie Warszawskim. Autorka wielu ogólnopolskich, regionalnych i środowiskowych projektów związanych z edukacją artystyczną, architektoniczną i przestrzenną, kuratorka wystaw, animatorka amatorskiego ruchu artystycznego. Od lat w stworzonej przez siebie Akademii Łucznica – która łączy świat przyrody ze sztuką – realizuje warsztaty z zakresu edukacji artystycznej adresowane do edukatorów, pedagogów, instruktorów, terapeutów oraz dzieci i młodzieży.

TADEUSZ BYSTRAM reżyser filmowy, scenarzysta, autor wielu filmów dokumentalnych. Ukończył warszawską Państwową Wyższą Szkołę Teatralną oraz toruński Uniwersytet Mikołaja Kopernika. Zrealizował także kilka filmowych wspomnień z wypraw z naszą Fundacją – europejskimi śladami Roberta Schumana, migawki z wyprawy do Ziemi Świętej oraz pielgrzymki do Włoch.

Nowa rubryka w naszej gazecie! „Własną drogą" to miejsce, w którym dzielimy się swoimi przemyśleniami i wątpliwościami dotyczącymi nas samych i świata, który nas otacza. Piszemy o relacjach, wyzwaniach i emocjach, które towarzyszą nam każdego dnia. To miejsce na nasze pierwsze próby pisarskie, odwagę, na szukanie swojej drogi.

Szansa

Wielu rzeczy nie rozumiem, a jedną z nich są ludzie niewykorzystujący szansy.

Co dzień na swojej drodze spotykamy najróżniejsze szanse, możliwości. Nie rozumiem osób, którzy wiedząc, że coś jest dla nich dobre, że wyniknie z tego coś dobrego i można coś osiągnąć, nie wykorzystują tych szans.

Codziennie, budząc się, dostajemy czas, nadzieję, miłość, determinację, pokorę, szacunek i cel. Dlaczego więc nie odwdzięczamy się tym samym w stosunku do innych? Oni dają nam szansę, więc my ją wykorzystajmy i dajmy ją innym.

To nas praktycznie nic nie kosztuje, a czasami może sprawić, że czyjś dzień będzie lepszy, że inny człowiek osiągnie swój cel albo coś w życiu naszym i innych się zmieni.

Mamy szanse i możliwości. Jednak po co one są nam dane? Co osiągniemy dzięki nim? Czy mamy możliwość ruszenia dalej, nie wykorzystując szans?

Mamy umiejętności, czas i wiedzę. Więc walczmy i wspinajmy się dalej. Bo przecież to jest nasz nadrzędny cel w życiu. Każdy w jakiejś kategorii może coś osiągnąć.

Więc walczmy, jeśli nie dla siebie, to dla innych, ponieważ jest takie piękne zdanie: „Biorę, aby dawać innym".

Kinga Jankowska

O tych „innych"

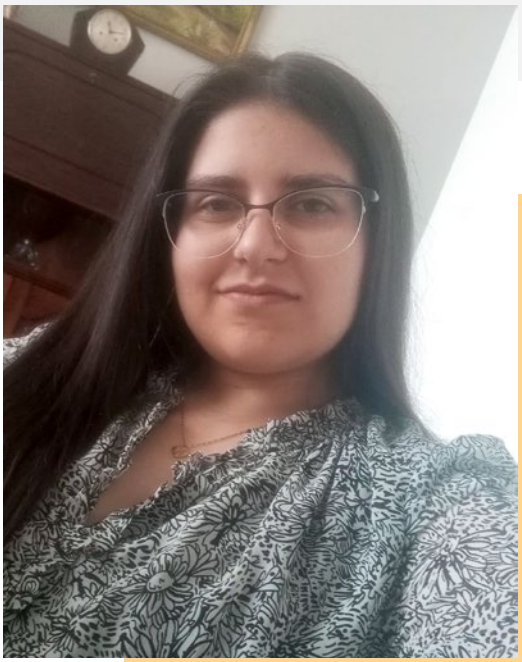
Osoby z zaburzeniami są unikalne, tak samo jak każdy człowiek.

Wiecie, że z badań wynika, że każdy z nas ma w sobie jakieś spektrum trudności lub problem? Różnimy się tylko stopniem ich nasilenia – u niektórych są bardziej widoczne, u innych mniej. Zastanawia mnie wiele rzeczy, ale dziś postaram się skupić tylko na tych osobach.

Jako osoby z zaburzeniami można klasyfikować niemal każdego – nawet tych z problemami psychologicznymi, czy takich którzy zmagają się np. z pisaniem bezbłędnie. Jako osoba wrażliwa – ciężko mi patrzeć na to wszystko.

Wiecie, jak to jest widzieć osobę, która stoi sama tylko dlatego, że ma inny charakter, albo ktoś uznał, że „coś z nią nie tak" – i się od niej odsuwa? Ja wiem. Bo sama byłam kiedyś na jej miejscu. A nawet mam wrażenie, że wciąż nią jestem. Tą „inną". Niepasującą nigdzie.

Pamiętam zdanie z pierwszej klasy podstawówki, które wypowiedziała moja przyjaciółka – tak ją kiedyś nazywałam. Zraniła mnie. Nawet jeśli jej wybaczyłam – co zrobiłam dla siebie – nadal nie mogę tego zapomnieć. To we mnie zostało. Każde słowo z przestrzeni lat. Złe spojrzenie. Inny gest. Odrzucenie. To czułam przez ostatnie osiem lat. I w pewnym stopniu czuję nadal. Po takim czasie powinnam się już przyzwyczaić, prawda? Nie przyzwyczaiłam się.



Nadal to we mnie siedzi. Nadal się tego boję. I choć mogę się z tym oswoić – nie chcę, żeby to była norma.

Często zadaję sobie pytania: Co ze mną nie tak? Kim ja właściwie jestem? Nie znam jeszcze odpowiedzi. Cały czas jej szukam.

Na szczęście mam kogoś blisko siebie – osobę, która za każdym razem skutecznie wybija mi z głowy pomysł poddania się. Ktoś, kto – mimo mojego czasem trudnego zachowania – nadal jest przy mnie. Nie wiem, jak bardzo mogę być wdzięczna za to, że ta osoba po prostu jest. Po tylu latach ktoś wreszcie mnie akceptuje. W podstawówce doświadczyłam ze strony rówieśników tylko odrzucenia i wyzywania. I zobaczcie, jak bardzo to we mnie siedzi do dziś.

A co ma powiedzieć osoba, która nie ma wsparcia? Ani wśród rówieśników, ani u nauczycieli, ani w domu? Co ma powiedzieć ktoś, kto nie widzi wyjścia, a ludzie wokół są ślepi na jego cierpienie?

Ja miałam szczęście – wspaniałych nauczycieli i mamę, która zawsze – wraz z ciociami i wujkami – mnie wspierała. A reszta? Co z nimi?

Nie rozumiem moich „normalnych" rówieśników. Nie nadążam za nimi. I wiecie, co daje mi prawo do mówienia o tym, co czują takie osoby? To, że im pomagam.

Znam dziewczynę, która chciała to wszystko zakończyć. Samookaleczała się. W domu i w szkole – same problemy. Pisałam z nią i nadal piszę (nie tylko z nią, ale to ona najbardziej zapadła mi w pamięć). Na szczęście udało mi się namówić, żeby poszła do psychologa. Dziś dziękuję za to, że trafiła na osobę z powołania. Dla mnie to wszystko też jest trudne.

Bo wiesz, co robię nocami, zamiast się uczyć, choć moje oceny o to błagają? Piszę. Nie tylko własne opowiadania, lecz także z osobami, które potrzebują wsparcia. To dobrzy ludzie. Naprawdę. Ludzi o tak złotych sercach nie spotyka się często. Ludzie ciągle mnie zaskakują – szczególnie dorośli. Bo do tego, że nie nadążam za rówieśnikami, już się przyzwyczaiłam.

Na lekcjach jestem sobą. I mam wrażenie, że w kontaktach międzyludzkich jestem zbyt zaangażowana, zbyt pomocna, zbyt... „mądralowata". A potem przychodzi kilku dorosłych i mówi, że jestem „firmą". A ja naprawdę niczego wielkiego nie robię. Po prostu okazuję szacunek i robię to, co do mnie należy. Ludzie nie wiedzą, co się za tym kryje. A ja wam powiem: kryje się potrzeba wzajemnego szacunku. Potrzeba zrozumienia. Potrzeba, by ktoś po prostu był obok. Często słyszę, że rozmawia się ze mną jak z dorosłą osobą. Nie wiem, czemu tak jest. Staram się być tym dla innych, czym chciałabym, by inni byli dla mnie.

Nauczyłam się jednej zasady: Po co być miłym dla kogoś, kto nie szanuje mnie ani mojej pracy? Ale czy to nie jest podstawowa zasada kontaktów międzyludzkich? Szacunek. Na nim opiera się wszystko.

Mimo wszystko – jestem cierpliwa. Pomocna. Robię swoje, chociaż czasami mam ochotę wykrzyczeć, co naprawdę myślę. Ale milczę. Bo co da mi mówienie o swoim niezadowoleniu. Moim zdaniem – nic. Jestem po prostu sobą.

Odbiegłam trochę od tematu, ale wrócę do niego. Osoby z problemami mają różne historie. Różnie odczuwają. Ale wciąż są ludźmi. Ludźmi, którzy potrzebują kontaktu.

Jest różnica między izolacją na własne życzenie, byciem introwertykiem, a odrzuceniem. Dwa pierwsze mają w sobie jakąś kontrolę. To trzecie – jest okrutne. Bo choćby ktoś chciał się otworzyć – inni i tak go odrzucają. A rozmowa z dorosłym – nawet najbliższym – to nie to samo, co rozmowa z rówieśnikiem. Pamiętam każde dobre słowo wypowiedziane o tym, co piszę. Każdy uśmiech, każdą pochwałę – nawet od zupełnie obcych ludzi.

Dlatego, rozejrzyj się! W twoim otoczeniu też może być osoba, która, dzięki twojemu zwykłemu „cześć" czy „hej" albo uśmiechowi, odzyska wiarę w siebie.

Kinga Jankowska

Migawki z Łucznicy

OD WRZEŚNIA DO WRZEŚNIA
Jednodniówka – magazyn stypendystów www.amf.org.pl

Zespół Redakcyjny: stypendystki i stypendyści FUNDACJI AMF NASZA DROGA: Kinga Jankowska, Klaudia Jasionek, Oliwia Nowacka, Oliwia Gumowska, Weronika Gutowska, Barbara Traczyk, Kamil Kulesza
Wsparcie redakcyjne: Ewa Krawiecka, Małgorzata Wilanowska, Julitta Wiechno, Krystyna Brzostek, Emilia Romanik
Zdjęcia: archiwum prywatne stypendystów i archiwum Fundacji
Jednodniówka ukazała się nakładem własnym.

FUNDACJA AMF NASZA DROGA

FUNDACJA AMF
NASZA DROGA
07-300 Ostrów Mazowiecka
ul. Biała 1
tel. + 48/29 644 21 16
KRS: 0000159282
www.amf.org.pl