

„ARONOFSKY POWRACA
W WIELKIM STYLU.”

FILMWEB.PL

3 NOMINACJE DO
OSCARÓW®

W TYM

NAJLEPSZY AKTOR
PIERWSZOPLANOWY
Brendan Fraser

NAJLEPSZA AKTORKA
DRUGOPLANOWA
Hong Chau

NAJLEPSZA
CHARAKTERYZACJA

BRENDAN FRASER

WIELORYB

REŻYSERIA

DARREN ARONOFSKY

SCENARIUSZE LEKCJI DLA SZKÓŁ
PONADPODSTAWOWYCH PO SEANSIE
FILMU





„WIELORYB”.

Oko w oko z otchłanią.

Katarzyna Kebernik

Jednym z najlepszych sposobów, w jaki możemy nawiązać głęboką relację z drugim człowiekiem – zwłaszcza młodym i zbuntowanym – jest szczerość. Odwaga mówienia prawdy i pokazywania się od swojej najwrażliwszej strony. „Wieloryb”, najnowszy film Darrena Aronofsky’ego (reżysera m.in. „Requiem dla snu” i „Czarnego łabędzia”), opowiada o kluczowych dla każdego człowieka, choć bolesnych tematach, które najczęściej są pomijane przez kino głównego nurtu.

Bohaterowie „Wieloryba” na różne sposoby łakną właśnie szczerości. Charlie, protagonista (wybitna rola Brendana Frasera), znajduje się w stanie agonalnym ze względu na zaawansowaną otyłość. Przed śmiercią chce rozliczyć się z własnym życiem - pełnym bólu i porażek, ale też piękna. Próbuje naprawić swoje błędy: te, które jeszcze może naprawić.

Ellie, córka Charliego (w tej roli gwiazda „Stranger Things” – Sadie Sink), chciałaby wykrzyczeć mu całą złość związaną z tym, że porzucił ją i jej mamę. Niepokorna nastolatka kwestionuje wszystko i prowokuje, by zobaczyć prawdziwą twarz danej osoby. Drażnią ją wszelkie pozory i konwenanse.

„Wieloryb” to mocny i przejmujący seans, który dla wielu widzów będzie bardzo wzbogacającym przeżyciem. Uczniowie szkół średnich, którzy nade wszystko pragną autentyczności i tego, by traktować ich poważnie, z pewnością docenią tę bezkompromisową i szczerą opowieść.

Jak wykorzystać „Wieloryba” edukacyjnie?

Nauczyciel szkoły średniej odnajdzie w „Wielorybie” sporo wątków, które są ważne w wychowaniu i edukacji nastolatków. Ta rozpisana na ledwie kilku bohaterów opowieść, pomieściła w sobie zaskakująco wiele, a jej najważniejszym tematem jest... miłość. Do dziecka, do rodzica, do pomagającej w codziennych czynnościach przyjaciółki, w końcu i ta do byłego partnera, która rzuca się cieniem na całe późniejsze życie.

Pedagog odnajdzie w „Wielorybie” także coś wartościowego dla siebie, nie tylko dla swoich uczniów. W końcu główny bohater także jest dydaktykiem (prowadzi zajęcia z twórczego pisanie na uniwersytecie) i jak każdy pedagog, mierzy się czasem ze znużeniem czy oporem swoich studentów.

Jakie tematy poruszysz z uczniami po seansie „Wieloryba”?

- Zaburzenia odżywiania. Film dotyczy nie tylko otyłości, ale też jadłowstrętu i anoreksji (historia byłego partnera Charliego).
- Uzależnienia i związane z nimi zależności psychologiczne.
- Żal i pretensje względem rodziców, trudne relacje rodzinne, zwłaszcza te na linii ojciec-córka.
- Nastoletni bunt może mieć prawdziwe konsekwencje – branie odpowiedzialności za własne czyny (spojrzenie na perspektywę córki głównego bohatera).
- Empatia i wyrozumiałość wobec osób otyłych (zrozumienie, że często mają za sobą trudną historię lub ich wygląd jest rezultatem jakiejś choroby).
- Błędy przeszłości, godzenie się z własną niedoskonałością, samoakceptacja.
- Naprawianie zepsutych relacji i zasady budowania tych dobrych.
- Pisanie! To ważny wątek w „Wielorybie”. Co składa się na dobry tekst? Jakie osobiste korzyści daje nam pisanie?
- Nawiązania literackie: „Moby Dick”, symbolika biblijna.

- Przepracowywanie traumy po stracie lub rozstaniu. Zdrowe i niezdrowe metody radzenia sobie z bólem.
- Motywy: śmierci, choroby, miłości, prawdy, rodzicielstwa, twórczości literackiej.

Z myślą o nauczycielach z powołania, którzy nie boją się konfrontować swoich uczniów z trudnymi tematami i szukają dla nich ambitnych, rozwijających filmów, przygotowaliśmy dwa scenariusze lekcji do zrealizowania po klasowym seansie „Wieloryba”:

- Scenariusz o budowaniu zdrowych więzi, ze skupieniem się na tych rodzinnych i z uwzględnieniem autoterapeutycznej roli pisania. Uczniowie wspólnie przyjrzą się relacjom bohaterów w filmie, charakteryzując różne rodzaje miłości, a następnie w ramach indywidualnej pracy pisemnej przedstawia swoje refleksje i spostrzeżenia na ich temat. Scenariusz na lekcję języka polskiego lub godzinę wychowawczą przygotowała dr Agnieszka Tomasik.
- Scenariusz o zaburzeniach odżywiania: jak je rozpoznawać, gdzie szukać pomocy, jak mieć zdrową relację z jedzeniem? Autorka scenariusza, Marcelina Westphal, proponuje młodzieży konkretne metody i techniki radzenia sobie ze stresem i redukcji napięcia; analizuje mechanizm błędnego koła prowadzący do uzależnienia. Lekcja ma na celu nauczyć empatii, samoświadomości i samoakceptacji.

Mamy nadzieję, że nasze materiały okażą się przydatne w pracy z młodzieżą, a „Wieloryb” dostarczy wielu okazji do przemyśleń i wzruszeń Waszym uczniom.

Na film zapraszamy do kin od 17 lutego!

O autorce:

Katarzyna Kebernik - edukatorka i krytyczka filmowa. Z wykształcenia pedagogka i polonistka. Członkini Zespołu Edukatorów Ferment Kolektiv. O kinie dla małych widzów pisze do magazynu „Wychowanie w przedszkolu” i portalu Film w Szkole, a o tym dla dorosłych – w miesięczniku „KINO”, kwartalniku „Ekrany” i na łamach film.org.pl. Laureatka II miejsca w Konkursie o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka dla młodych krytyków filmowych (2020) oraz laureatka nagrody głównej w Konkursie Krytyk Pisze FKA (2020).



NAJGŁĘBSZA ISTOTA MIŁOŚCI.

O trudnych relacjach rodzinnych.

dr Agnieszka Tomasik

Grupa wiekowa: szkoła ponadpodstawowa

Przedmiot: język polski, godzina wychowawcza

Czas realizacji: 2-3 godziny lekcyjne

Zagadnienia edukacyjne:

- Rodzaje miłości – kształcenie umiejętności analizy.
- Opis relacji rodzinnych – kształcenie umiejętności analizy i wnioskowania.
- Analiza postaw i zachowań bohaterów, analiza wzajemnych relacji.
- Pisanie eseju w odniesieniu do filmu „Wieloryb”, w formie subiektywnego odbioru, z odwołaniem do cytatu z rozważań filozoficznych.

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- dokonuje analizy i interpretacji filmu (skupiając się na relacjach bohaterów) w odwołaniu do podstawowych pojęć filmoznawczych – potrafi odnieść się do problematyki filmu i zrekonstruować motywacje bohaterów,

- rozwija kompetencje analizy, syntezy i wnioskowania na podstawie refleksji własnych i innych;
- rozwija umiejętności pracy zespołowej i kreatywnego, twórczego myślenia,
- formułuje argumenty w dyskusji,
- kształci umiejętności pisania eseju.

Formy i metody pracy:

praca w grupach, aktywna praca tworzenia modelu przestrzennego, praca samodzielna (pisanie eseju)

Materiały pomocnicze:

- plastelina lub klocki, ewentualnie – pudełko z przypadkowymi przedmiotami do budowy modelu przestrzennego,
- sprzęt do wyświetlenia cytatu i kadru z filmu (projektor lub tablica interaktywna),
- tablica lub flipchart,
- karty pracy – wydrukowane tabelki (załącznik)

Przebieg zajęć/warsztatów:

1. Nauczyciel/-ka dzieli uczniów na czteroosobowe grupy. Każda z nich losuje jeden z problemów. Jeśli mamy liczniejszą klasę, kilka grup może pracować równolegle nad tym samym tematem:

Temat 1: Relacje w miłości: „Kocham cię. Kropka”.

Temat 2: Relacje w miłości: „Kocham cię, jeżeli...”

Temat 3: Relacje w miłości: „Kocham cię, mimo że...”



Zadanie dla uczniów: Porozmawiajcie w swojej grupie o relacjach, jakie łączą ludzi. Dokonajcie analizy tej relacji, którą wylosowaliście. Zastanówcie się nad jej wariantami oraz nad tym, jakie są jej granice, mocne i/lub słabe strony. Refleksje przedstawcie za pomocą modelu przestrzennego, który zademonstrujecie na forum. Na wykonanie zadania macie 25 minut.

Uczniowie w trakcie rozmowy budują model za pomocą klocków, plasteliny lub innych przedmiotów, jakie otrzymają od nauczyciela/nauczycielki. Nauczyciel/-ka może wykorzystać klocki plastikowe bądź drewniane, kolorowe lub w jednej barwie, ale jeśli ich nie posiada, może zgromadzić w pudełku najróżniejsze przypadkowe przedmioty, które posłużą uczniom do kreowania swoich modeli. Bardzo dobrze sprawdza się plastelina, którą uczniowie chętnie formują w swoje wyobrażenia i bez ograniczeń realizują własne wizje.

Po wykonanym zadaniu każda grupa na forum przedstawia własne refleksje, analizując poszczególne elementy modelu, który demonstruje pozostałym. Należy pamiętać o zadbanie o takie ustawienie przestrzeni w klasie, aby uczniowie mogli się swobodnie poruszać i aby figury były dobrze widziane przez pozostałe grupy – wówczas mamy też możliwość komentowania w trakcie, włączania pozostałych osób do rozmowy, dodawania na gorąco myśli przez inne grupy.

Gdy uczniowie referują swoje przemyślenia, na tablicy albo na arkuszach flipcharta, nauczyciel/-ka może zapisywać znaczące słowa zaczerpnięte z ich refleksji, np.:

„miłość: Kocham cię, jeżeli”: warunek, miłość egocentryczna, trudno sprostać jej wymaganiom, poczucie odrzucenia, poczucie braku miłości bezwarunkowej, uzależnianie się od innych, ambicja, by sprostać wymaganiom. Trudno przewidzieć, jakie szczegółowe skojarzenia będą mieli uczniowie, ale część z nich jest zwykle podobna i bardzo dobrze obrazuje istotę zjawiska.

2. Kiedy uczniowie dokonali analizy, a na tablicy pojawiły się pola skojarzeniowe poszczególnych „rodzajów miłości”, nauczyciel/-ka dla uzupełnienia może jeszcze wyświetlić:

Muszę obiektywnie poznać drugiego człowieka i siebie po to, aby móc wiedzieć, jaki jest naprawdę, albo raczej, aby przewyciężyć złudzenia, irracjonalnie zniekształcony obraz, jaki sobie o nim wyrobiłem. Jedynie wtedy, jeśli znam obiektywnie jakiegoś człowieka, mogę poznać w akcie miłości jego najgłębszą istotę.

(Erich Fromm, „O sztuce miłości”)

Nauczyciel/-ka może zadać uczniom pytania o cytaty, np.: *W jaki sposób wg Fromma możemy dotrzeć do pełnego poznania człowieka? Jaką rolę w tym odgrywa miłość? Dlaczego ważne jest, abyśmy mieli obiektywny, a nie zniekształcony obraz człowieka? Jakie to ma znaczenie dla miłości?* Taka rozmowa może bardzo pogłębić dotychczasowe rozważania.

3. Teraz nauczyciel/-ka zapowiada, że skupimy się na relacjach rodzic - dziecko. Zadanie dla uczniów: W jaki sposób w kontekście tego, co powiedzieliśmy, mogą kształtować się relacje rodziców wobec dzieci i dzieci wobec rodziców? W swoich grupach omówcie temat i refleksje zapiszcie na kartach. Na wykonanie pracy macie 10 minut.

Tym razem dzielimy uczniów na sześć grup, każda z grup otrzymuje jedną kartę pracy (**załącznik**).

Uczniowie po wykonaniu zadania referują wyniki swojej pracy. Nauczyciel/-ka zbiera karty i wiesza w widocznym miejscu, aby stanowiły materiał dostępny dla wszystkich uczniów.



4. Gdy ten etap rozważań został zakończony, nauczyciel/-ka pokazuje jeden kadr z filmu „Wieloryb”, na którym widzimy ojca i jego córkę: na przykład ten umieszczony na dole strony. Prosi uczniów, aby zastanowili się, jakie skomplikowane relacje łączyły tę parę bohaterów. Odbywa się krótka rozmowa, w której uczniowie powinni odnieść się do faktów, wnieść swoje pierwsze refleksje, ogólnie opisać swoje spostrzeżenia. Nauczyciel/-ka jeszcze raz odczytuje cytat z Ericha Fromma:

Muszę obiektywnie poznać drugiego człowieka i siebie po to, aby móc wiedzieć, jaki jest naprawdę, albo raczej, aby przezwyciężyć złudzenia, irracjonalnie zniekształcony obraz, jaki sobie o nim wyrobiłem. Jedynie wtedy, jeśli znam obiektywnie jakiegoś człowieka, mogę poznać w akcie miłości jego najgłębszą istotę.
(Erich Fromm, „O sztuce miłości”)

Nauczyciel/-ka komentuje: Kiedy Ellie przychodzi do swojego ojca, ma do niego wiele pretensji, jednak ich spotkanie jest szansą na to nowe, powtórne poznanie.



Zadanie dla uczniów: Skomentuj cytaty Fromma, odwołując się do historii o Ellie i Charlie'm. Czy ponowne spotkanie pozwoliło, jak napisał filozof, poznać ich najgłębszą istotę? Swoje rozważania przedstaw w eseju, odwołując się do wybranych scen z filmu „Wieloryb” Darrena Aronofsky’ego.

Uczniowie mogą w swoim eseju skupić się na innej relacji przedstawionej w filmie lub do niej nawiązać: relacja Charliego z matką Ellie, z przyjaciółką Liz, z byłym partnerem, relacja Thomasa z rodzicami, relacja Ellie z matką...

Uczniowie wykonują zadanie na lekcji lub w domu. Swoje eseje lub ich fragmenty czytają potem w klasie, a treści mogą posłużyć do rozmowy o bohaterach filmu i ich wzajemnej relacji.

Proponowane wnioski do pracy interpretacyjnej, np.:

- nikt nie jest doskonały – rodzice także popełniają błędy, zawodzą własne dzieci, mogą być odpowiedzialni za to, że dzieci nie są szczęśliwe;
- zarówno rodzic, jak i dziecko kształtują swoje relacje przez całe życie i nigdy nie jest za późno na ich naprawę; oboje mogą być odpowiedzialni za relacje (dorosłe, świadome dziecko);
- istota miłości to pozwolenie na niedoskonałość drugiej osoby;
- dzieci mają prawo do „wkurzenia” na własnych rodziców.

O autorce:

Agnieszka Tomasik - doktor nauk humanistycznych, pedagog specjalny, mediator, dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 8, koordynatorka innowacyjnego projektu doskonalenia nauczycieli „Kreatywna Pedagogika” w Gdańsku, konsultantka języka polskiego w Centrum Inicjatyw Edukacyjnych w Kartuzach, wykładowca w Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku i w Wyższej Szkole Bankowej w Gdyni. Specjalizuje się w tworzeniu i popularyzacji nowoczesnych metod nauczania w oparciu o podstawy konektywizmu, neurodydaktyki, psychologii pozytywnej i filozofii dialogu. Autorka koncepcji kształcenia: „nauczanie empatyczne”, „lekcja jako spotkanie” i „szkoła NUR-ków”, opartej na demokratycznej współpracy nauczycieli, uczniów i rodziców. Uczestniczy w pracach grup tematycznych Pomorskiej Rady Oświatowej. Stały współpracownik czasopisma „Polonistyka”. Prowadzi bloga „Szkoła (okiem) dyrektora”.

Załącznik

Karta nr 1

Dziecko, które kocha: „Kocham Cię. Kropka”

Cechy miłości:	Zachowanie dziecka wobec rodzica:
----------------	-----------------------------------

Karta nr 2

Rodzic kochający: „Kocham Cię. Kropka”

Cechy miłości rodzicielskiej:	Zachowanie rodzica wobec dziecka:
-------------------------------	-----------------------------------

Karta nr 3

Dziecko, które kocha: „Kocham Cię, jeżeli...”

Cechy miłości dziecka:	Zachowanie dziecka wobec rodzica:

Karta nr 4

Rodzic, który kocha: „Kocham cię, jeżeli...”

Cechy miłości rodzicielskiej:	Zachowanie rodzica wobec dziecka:

Karta nr 5

Dziecko kochające: „Kocham cię, mimo że...”

Cechy miłości rodzicielskiej:	Zachowanie dziecka wobec rodzica:

Karta nr 6

Rodzic kochający: „Kocham cię, mimo że...”

Cechy miłości rodzicielskiej:	Zachowanie rodzica wobec dziecka:



ZABURZENIA ODŻYWIANIA:

na czym polega zdrowa relacja z jedzeniem?

Lekcja z „Wielorybem”.

Marcelina Westphal

Grupa wiekowa: szkoła ponadpodstawowa

Przedmiot: godzina wychowawcza, warsztaty

Czas realizacji: 2 godziny lekcyjne

Zagadnienia edukacyjne:

- Na głodzie – mechanizm błędnego koła w zaburzeniach odżywiania.
- Niezdrowe strategie radzenia sobie z napięciem i nieprzyjemnymi emocjami.
- Różne potrzeby i różne strategie ich adekwatnego zaspokajania.
- Empatia zmienia świat – jak się empatycznie komunikować?
- „Jestem CUDEM” – droga do samoświadomości i samoakceptacji.

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- analizuje zachowanie i emocje bohaterów oraz dostrzega mechanizm błędnego koła,
- potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe strategie radzenia sobie z napięciem i nieprzyjemnymi emocjami,
- zna różne rodzaje potrzeb oraz potrafi wskazać możliwe sposoby ich zaspokojenia,
- potrafi zastosować empatyczną komunikację w celu udzielenia wsparcia,
- zna technikę *problem solving* stosowaną przy proaktywnym rozwiązywaniu problemów i potrafi zastosować ją do twórczego rozwiązywania nowych problemów.

Formy i metody pracy:

dyskusja w grupie, rozmowa kierowana, praca indywidualna, praca w parach / małych grupach, gorące krzesło, burza mózgów, problem solving.

Materiały pomocnicze:

- tablica multimedialna lub ekran i rzutnik podłączony do komputera,
- tablica i kreda / tablica i markery,
- puste arkusze A4 lub karta pracy dla każdego ucznia (załącznik),
- karteczki z zapisanymi przykładami potrzeb,
- karteczki z przygotowanymi komunikatami do ćwiczenia „gorące krzesło”.

Przebieg zajęć:

Lekcja pierwsza:

1. Apetyt na... miłość.

Prowadzący/-a w ramach wprowadzenia do zajęć prezentuje na tablicy multimedialnej po kolei dwa slajdy o następującej treści:

1. Zazwyczaj sięgamy po jedzenie, gdy jesteśmy głodni.
2. Czasem jest to głód:
 - Wrażeń
 - Spokoju
 - Uwagi
 - Docenienia
 - Bezpieczeństwa
 - Odpoczynku

Dyskusja w klasie: Jak rozumiecie te słowa? Jak odczytujecie je w kontekście filmu „Wieloryb”?

2. Na głodzie – błędne koło.

Prowadzący/-a prosi uczniów o wskazanie sytuacji, w których główny bohater sięgał po jedzenie i zapisuje je na tablicy. Próbuja znaleźć dla nich wspólny mianownik, np.:

poczucie samotności, przygnębienie, smutek, złość po trudnej sytuacji
= doświadczeniu nieprzyjemnych stanów emocjonalnych.

Prowadzący/-a zachęca do zauważenia i opisanie:

błędnego koła, w którym tkwi bohater, na podstawie zdarzeń przedstawionych w filmie, zachowania bohatera oraz jego emocji (przestawionych i nazwanych wprost, lecz także wywnioskowanych z zachowania – odwołując się do empatii odbiorców):

obniżony nastrój / napięcie → utrata kontroli nad jedzeniem / objadanie się (chwilowe obniżenie napięcia, dostarczenie przyjemności, poprawa nastroju) → poczucie winy / negatywne, krytyczne myślenie o sobie / wstyd → niska samoocena / obniżenie nastroju / napięcie

Uczniowie przypominają sobie, co działo się w momentach, w których Charlie próbował przerwać błędne koło, przejąć kontrolę i podejmował działania w tym kierunku (nawiązanie kontaktu z córką – Charlie bierze prysznic i goli się przed spotkaniem). Jak na te zachowania reagowały osoby z najbliższego otoczenia Charliego? (Liz – nadopiekuńczość, nadmierna kontrola, narzucanie własnego zdania – traktowanie Charliego jak małego dziecka, zabranianie kontaktów z córką Ellie – odrzucenie, instrumentalne traktowanie ojca, agresja słowna). W jaki sposób reakcja otoczenia wpływa na poczucie kontroli i sprawstwa Charliego?

Jaki mechanizm obserwujemy?

próba przejęcia kontroli → reakcja otoczenia → poczucie braku kontroli, braku sprawstwa

Czy otoczenie Charliego jest wspierające? Pomaga mu wyjść z błędnego koła czy wzmacnia mechanizm?

Podsumowanie: Podobne mechanizmy rządzą także innymi zaburzeniami odżywiania, takimi jak żarłoczność psychiczna (bulimia nervosa) czy jadłowstręt psychiczny* (anorexia nervosa).

Przy zaistnieniu kilku czynników (w postaci na przykład trudnych sytuacji życiowych i pewnych predyspozycji danej osoby) można wpaść w mechanizm błędnego koła, który, przy braku odpowiedniego wsparcia ze strony otoczenia, bardzo trudno jest przerwać.

3. Niezdrowe strategie radzenia sobie z emocjami.

Wprowadzenie: Wiemy już, że czynność jedzenia, jako szybki i łatwo dostępny sposób na dostarczenie sobie przyjemności, może pełnić funkcję strategii radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Jednak Charlie nie był jedynym bohaterem filmu, który stosował niezdrowe sposoby radzenia sobie z napięciem i regulacji emocji w trudnych sytuacjach.

Prowadzący/-a zachęca uczniów do przypomnienia sobie i wskazania niezdrowych



sposobów radzenia sobie z emocjami stosowanych przez bohaterów i zapisuje je na tablicy [Charlie: objadanie się, Alan: głodzenie się, Mary: nadużywanie alkoholu, papierosy, Liz: papierosy, Ellie i Thomas: narkotyki]. Następnie pyta o inne znane uczniom niezdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami, które stosują ludzie i je także zapisuje.

TRUDNE SYTUACJE → NAPIĘCIE / NIEPRZYJEMNE EMOCJE → NIEZDROWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI [przykłady: związane z jedzeniem: objadanie się / głodzenie się; substancje psychoaktywne: alkohol, narkotyki, dopalacze; używki: nikotyna, kofeina; agresja, autoagresja – samookaleczanie, samobójstwo]

Dyskusja: Dlaczego mówimy, że są to niezdrowe sposoby radzenia sobie z emocjami? Czy są skuteczne? Czy prowadzą do rozwiązania problemu? W jaki sposób wpływają na emocje / myśli o sobie / zachowanie / relacje z innymi?

Podsumowanie: Zdarza się, że ludzie wybierają niezdrowe i nieskuteczne sposoby radzenia sobie z emocjami. Wpływają na to różne czynniki, które mają złożone podłoże. Czasem Ci ludzie nie widzą innych sposobów, czasem uważają, że są to skuteczne sposoby, czasem nie mają wystarczającego wsparcia bliskich... Warto skupić się na budowaniu własnych zdrowych strategii radzenia sobie z emocjami.

4. Jak rozpoznawać i zaspokajać swoje potrzeby adekwatnie i bez poczucia winy?

Prowadzący/-a zapisuje na tablicy hasła i prosi uczniów o to, by spróbowali wspólnie opisać, co oznaczają i w jaki sposób mogą przybliżyć nas do zdrowego radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

1. **SAMOOBSERWACJA** – monitorowanie swojego samopoczucia, zadawanie sobie pytań: „Jak się teraz czuję fizycznie i psychicznie?”, „Jaka sytuacja mogła wywołać we mnie te uczucia?”, „Jakie myśli mogły wywołać we mnie te uczucia?”.
2. **ROZPOZNANIE** – zadawanie sobie pytań: „Czego teraz potrzebuję?”, „Jaki odczuwam teraz głód i w jaki sposób/czym go zaspokoję?”, „Po czym poznam, że zaspokoilem/łam tę potrzebę?”, „Jak się będę czuć po zaspokojeniu potrzeby?”.
3. **ZASPOKOJENIE** – podjęcie działań w celu zaspokojenia potrzeby zgodnie z rozpoznaniem: gdy jesteśmy głodni – jemy; gdy czujemy się samotni – poszukujemy kontaktu z innymi; gdy jesteśmy zmęczeni – odpoczywamy.*
*Nie zawsze uda się nam rozpoznać i nazwać nasze emocje oraz ich przyczyny, źródła napięcia i aktualne potrzeby. Natychmiastowe ich zaspokojenie może być też niemożliwe, dlatego warto ćwiczyć i powracać do punktu 1) oraz mieć na uwadze punkt 4):
4. **POMOC** – korzystanie z pomocy innych osób, budowanie sieci wsparcia, a także zwracanie się po profesjonalną pomoc (specjalistyczne wsparcie psychologa, dietetyka, lekarza psychiatry, lekarzy innych specjalizacji).

5. Nie jesteś motylem? Jesteś CUDEM! „You are amazing!”.

Prowadzący/-a zaprasza uczestników do ćwiczenia. Uczniowie i uczennice na czystej kartce zapisują zgodnie ze wzorem (**załącznik 1**) litery w kolejności: C U D E oraz M, które razem tworzą kształt przypominający motyla. Każda litera symbolizuje jedną grupę potrzeb. Uczniowie wymieniają przykłady potrzeb z każdej grupy, a nauczyciel/-ka omawiając symbolizowane literami grupy potrzeb dodaje przykłady, które nie zostały wymienione:

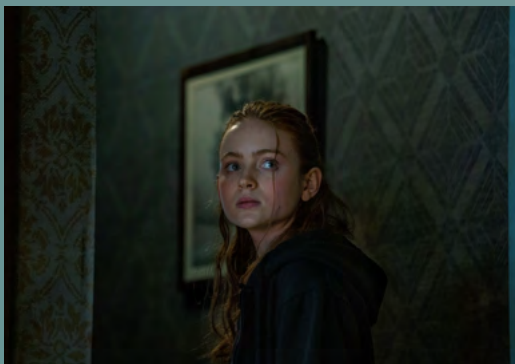
C – CIAŁO (potrzeby fizyczne, fizjologiczne: snu, jedzenia, picia, ruchu, bezpieczeństwa fizycznego)

U – UMYŚŁ (potrzeby umysłowe: rozwoju intelektualnego, zaspokajania ciekawości poznawczej, kreatywności, osiągnięć)

D – DUSZA (potrzeby duchowe: sensu, celu, hierarchii wartości, samorealizacji)

E – EMOCJE (potrzeby emocjonalne: uwagi, akceptacji, szacunku, poczucia bezpieczeństwa, komfortu psychicznego, ekspresji emocjonalnej)

Po omówieniu grup potrzeb, prowadzący/-a prosi uczniów o zapisanie w każdej grupie potrzeb zdrowych sposobów ich zaspokojenia. Uczniowie mogą pracować indywidualnie, po pierwszym etapie pracy wymienić się pomysłami w parach, a następnie w czwórkach lub w większych grupach.



Przykłady:

C: zdrowe odżywianie, nawadnianie organizmu, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość i jakość snu, badania profilaktyczne, wizyty u lekarza, przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami.

U: czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek i quizów, korzystanie z aplikacji edukacyjnych, nauka nowego języka, znalezienie nowego hobby, uczenie się nowej umiejętności, udział w szkoleniach.

D: czytanie książek o samorozwoju, rozmowy o życiu i jego sensie, praktykowanie jogi, medytacja, praktyki religijne, nadawanie swoim działaniom znaczenia, podejmowanie działań w zgodzie z wyznawanymi wartościami.

E: rozmowa z bliską osobą, nazywanie własnych uczuć, wyrażanie emocji w procesie tworzenia sztuki: malowanie, rysowanie, tworzenie muzyki; korzystanie z humorystyki (oglądanie śmiesznych filmików, komedii, czytanie dowcipów), kontakt ze zwierzętami, spacer po lesie, skupienie się na oddychaniu, płacz.

Na zakończenie prowadzący/-a zauważa, że pierwsze litery grup potrzeb wraz z literą M, która je okala, tworzą napis **CUDEM**, ponieważ każdy z nas **JEST CUDEM** – wyjątkową jednostką, która posiada niepowtarzalny zestaw cech i potrzeb.

Lekcja druga

1. Po pierwsze nie szkodzić. A jak wspierać? Empatyczna komunikacja.

Prowadzący/-a zachęca uczniów do ćwiczenia pt. „gorące krzesło”. Stawia krzesło na środku sali i prosi chętnego ucznia o zajęcie tego miejsca i wcielenie się (na potrzeby tego ćwiczenia) w rolę osoby z chorobliwą otyłością. W trakcie ćwiczenia osoba na „gorącym krześle” może zamieniać się z innymi.

Pozostałe osoby próbują przypomnieć sobie komunikaty kierowane przez bohaterów filmu do Charliego (ale także do Alana) i zapisują je na kartkach. Jeśli nie pamiętają sytuacji przedstawionych w filmie, mogą zapisać komunikaty na temat wagi i wyglądu, z którymi spotkały się w Internecie lub poza nim. Prowadzący/-a ma przygotowane komunikaty, które rozdaje wybranym uczniom. Następnie uczniowie czytają zdania zapisane na kartkach, zwracając się do osoby siedzącej na gorącym krześle, pamiętając o odpowiedniej intonacji.

Przykłady komunikatów:

Rady/rozkazy: „Zjedz coś!”, „Nie jedz tyle!”, „Potrzebujesz pomocy. Idź do szpitala!”.

Ocenianie/osądzanie: „Jesteś obrzydliwy!”, „Spójrz na siebie. Jak ty wyglądasz?”, „Na pewno żresz jak świnia.”, „Na pewno nic nie jesz.”, „Wyglądasz jak wieszak.”.

Argumenty pseudomedyczne/pseudotroska: „Otyłość jest chorobą.”, „Otyłość zwiększa ryzyko chorób serca.”, „Otyłość prowadzi do śmierci.” „Promocja otyłości jest niezdrowa.”.

Empatyczne: „Widzę, że to jest dla Ciebie naprawdę trudne.”, „Możesz na mnie liczyć.”, „Poradzimy sobie z tym razem.”, „Jestem tu z Tobą.”, „Czego teraz potrzebujesz?”, „Będę tu, gdy będziesz mnie potrzebować.”, „Możesz do mnie napisać/zadzwoić, gdy będziesz potrzebować rozmowy.”, „Pomogę Ci.”, „Słucham Cię uważnie.”.

Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący/-a pyta osoby wypowiadające komunikaty oraz osoby na gorącym krześle o to, jak się czuły i jakie myśli pojawiły się u nich w trakcie ćwiczenia. Przypomina, że ćwiczenie się zakończyło i osoby biorące udział w ćwiczeniu nie są już w swojej roli.

Dyskusja w grupie: Co jest wspierające? Jakie zachowania i komunikaty nie są wspierające? Z czego mogą wynikać? Nawet jeśli wynikają z troski i chęci motywowania osoby do zmiany, to czy rzeczywiście działają motywująco? - odwołanie do schematu wzmacniania błędnego koła omówionego na poprzedniej lekcji

2. Motylem jestem... Wiem, czego potrzebuję, żeby latać.

Nauczyciel/-ka nawiązuje do poprzedniej lekcji: tematu potrzeb, ich rozpoznawania i adekwatnego zaspokajania oraz do ćwiczenia z motylem. Rozdaje uczniom kartki z nazwami potrzeb (np. bezpieczeństwa fizycznego, zrozumienia, niezależności, sensu, akceptacji, uwagi, samorealizacji, ekspresji emocjonalnej oraz potrzeb fizjologicznych) i prosi, by uczniowie w parach zastanowili się oraz spisali odpowiedzi na pytania:

W jaki sposób można zaspokoić tę potrzebę?

Po czym można poznać, że ta potrzeba została zaspokojona?

Co czuje osoba, która ma zaspokojoną tę potrzebę?

Następnie pary wymieniają się kartkami i kolejna para dopisuje swoje pomysły po zapoznaniu się z propozycjami poprzedników.

3. PROaktywni.

Wprowadzenie: *Zdarza się, że niewłaściwie identyfikujemy aktualną potrzebę, przez co próbujemy zaspokoić ją w nieadekwatny sposób. Warto ćwiczyć rozpoznawanie potrzeb oraz wprowadzanie zdrowych i skutecznych strategii radzenia sobie z problemami i trudnościami w miejsce tych niezdrowych i nieadekwatnych.*

Prowadzący/-a zaprasza uczniów do ćwiczenia proaktywnego rozwiązywania problemów. Przedstawia technikę problem solving w siedmiu krokach:

Krok 1. Przewidywanie: zidentyfikuj sytuacje lub pory dnia, w których najczęściej pojawia się napięcie. Monitoruj swój nastrój i na podstawie przeszłych doświadczeń spróbuj przewidywać sytuacje trudne, np. jeśli wiesz, że najtrudniej jest Ci wieczorem samej/-mu w domu, przygotuj się na tę sytuację.

Krok 2. Zdefiniowanie problemu: określ problem najdokładniej, jak potrafisz. Jeśli aktualnie masz kilka problemów, wybierz jeden – priorytetowy.

Krok 3. Spisanie możliwych rozwiązań: rozważ tak wiele rozwiązań, jak jest to możliwe. Jakie możesz znaleźć sposoby radzenia sobie alternatywne do tych, które dotąd stosowałeś/-aś (metodą burzy mózgów stwórz listę rozwiązań bez oceniania). Jeśli przychodzi Ci na myśl rozwiązanie, które uznajesz za bezsensowne lub szalone – także umieść je na liście.

Krok 4. Analiza mocnych i słabych stron każdego rozwiązania: teraz oceń każdy pomysł z listy pod kątem skuteczności i wykonalności. Oceń przydatność i efektywność każdego z zapisanych rozwiązań.

Krok 5. Wybór najlepszego rozwiązania: wybierz najlepsze rozwiązanie. Może być ono kombinacją kilku pomysłów z listy.

Krok 6. Zastosowanie rozwiązania: najpierw zastanów się i zapisz, jakie musisz podjąć kroki, by móc zastosować wybrane rozwiązanie. Następnie zrealizuj je.

Krok 7. Ocena sposobu rozwiązania problemu: oceń skuteczność swoich działań. Czy jesteś zadowolony/-a z ich efektów? Zastanów się nad modyfikacjami tego rozwiązania w przyszłości.

Sytuacja Mai:

Krok 1. Idzie na randkę. Zawsze się denerwuje w takich sytuacjach się denerwuje i jest cała napięta.

Krok 2. Martwi się, że ... (czego może się obawiać Maja? Np. odrzucenia; tego, że nie spodoba się drugiej osobie; że będzie nudno i nie będą mieli o czym rozmawiać; że okaże się, że do siebie nie pasują...)

Krok 3. Co może zrobić?

Pomóżmy Mai...

Krok 4. Plusy i minusy:

1. Może odwołać randkę.
+ pojawi się ulga, problem i napięcie zniknie; - straci szansę na udany wieczór i miłą znajomość.

2. Może poprosić mamę, by pomogła jej się przygotować.
+ obniży się jej napięcie; - mama może nie mieć tego dnia czasu.
3. Może zadzwonić do przyjaciółki i opowiedzieć jej o swoich obawach.
+ obniży jej napięcie; - potrzebuje na to czasu.
4. Może wybrać strój, w którym wygląda bardzo atrakcyjnie.
+ jest duża szansa, że się spodoba; - może się czuć niestosownie ubrana.
5. Może wybrać strój, w którym będzie się czuła swobodnie.
+ będzie się dobrze czuć; - może się nie spodobać.
6. Może uznać: „Po prostu pójdę i będzie, co ma być”.
+ nie będzie się martwić przedwcześnie; - nie przewidzi wszystkich możliwych trudności i się nie przygotowuje.

Krok 5. Najlepsze są opcje: 3, 5 i 6. **Krok 6.** Zrobię wszystkie.

Krok 7.

Randka była udana: Zadziałało! Maja może być z siebie dumna.

Randka była nieudana: Następnym razem zastosuję inne rozwiązania...

Sytuacja Maćka:

Krok 1. Maciek ma jutro sprawdzian z matematyki. Dzień przed sprawdzianem jest bardzo zestresowany.

Krok 2. Martwi się, że ... (czego może się obawiać Maciek? Np. tego, że nie będzie potrafił rozwiązać zadań; że otrzyma słabą ocenę, która zaniży mu średnią na koniec roku; że tak się zestresuje na sprawdzianie, że nie będzie mógł logicznie myśleć i skupić się na zadaniach; że będzie rozczarowany, ponieważ uczył się przed sprawdzianem, lecz jego wynik będzie nieadekwatny do włożonego wysiłku...).

Krok 3. Co może zrobić?

Pomóżmy Maćkowi...

Krok 4. Plusy i minusy:

1. Może uczyć się przez całą noc.
+ jest szansa, że będzie dobrze przygotowany na sprawdzian; - będzie zmęczony i niewyspany, przez co może mieć trudności z koncentracją.

2. Może nie pójść do szkoły.
+ odczuje natychmiastową ulgę i obniżenie napięcia; - lęk będzie jeszcze większy, gdy pójdzie kolejnego dnia do szkoły; będzie miał niezaliczony sprawdzian, który będzie musiał napisać w kolejnym terminie.
3. Może zrobić jeszcze kilka zadań.
+ powtórzy materiał przed sprawdzianem; - jest ryzyko, że nie powtórzy wszystkiego, co będzie na sprawdzianie.
4. Może pójść wcześniej spać.
+ wyśpi się przed sprawdzianem; - dotychczasowe ćwiczenia mogą okazać się niewystarczające na sprawdzianie.
5. Może porozmawiać z kolegą przez komunikator o zbliżającym się sprawdzianie.
+ poczuje, że nie jest z tym sam, ma wsparcie, napięcie obniży się;
- nie wiadomo, czy kolega ma czas na rozmowy, być może uczy się na sprawdzian, nie ma pewności, jak zareaguje kolega i czy rozmowa będzie wspierająca.
6. Może poprosić tatę, by jeszcze raz mu wytłumaczył, jak się rozwiązuje zadania.
+ jest szansa, że lepiej zrozumie zagadnienie; - nie ma pewności, jak zareaguje tata na kolejną prośbę o wytłumaczenie tego samego na dzień przed sprawdzianem; tata może mieć inne plany na wieczór.

Krok 5. Najlepsze są opcje: 3, 4 i 5.

Krok 6. Zrobi wszystkie. Najpierw wykona jeszcze kilka zadań, potem popisie z kolegą i położy się wcześniej spać.

Krok 7. Poszło mu dobrze na sprawdzianie: Zadziałało! Może być z siebie dumny. Nie poszło mu dobrze na sprawdzianie: Następnym razem zastosuje inne rozwiązania...

4. Sorry not sorry.

W ramach podsumowania na zakończenie zajęć prowadzący/-a zachęca uczniów do refleksji i podzielenia się swoimi myślami po przeczytaniu zdania wyświetlonego na tablicy multimedialnej:

Nie muszę przeproszać za swoje emocje.

Nie muszę przeproszać za swój wygląd.

Mogę przeprosić za swoje zachowanie, jeśli kogoś skrzywdziło.

Kręgi wsparcia – zaufani dorośli.

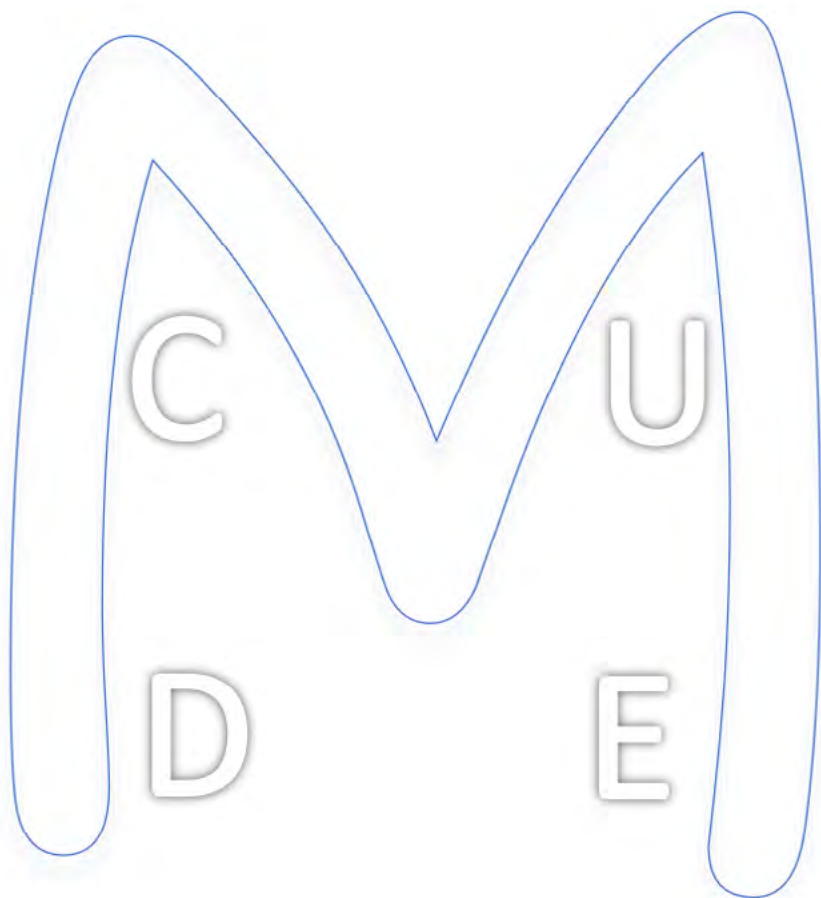
Na zakończenie zajęć prowadzący/-a przypomina, że gdy uczniowie i uczennice potrzebują pomocy, mogą zwrócić się o pomoc do osób dorosłych rozważając kręgi wsparcia:

- rodzice, dziadkowie, inni członkowie rodziny;
- pracownicy szkoły: wychowawca, nauczyciele, psycholog, pedagog szkolny;
- poza szkołą: psycholog, pedagog w poradni psychologiczno–pedagogicznej;
- zadzwonić pod numer: **116 111** telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (bezpłatnie, anonimowo).

O autorce:

Marcelina Westphal – psycholog w szkole i przedszkolu,
psychoterapeutka w nurcie poznawczo-behawioralnym.
Miłośniczka podróży i zwykłego dobrego życia.

Załącznik
Motylem jestem...





MONOLITH FILMS SP. Z O.O.

KAROLINA SKRIABIN
KOORDYNATOR PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH

KAROLINA.SKRIABIN@MONOLITH.PL

TEL: +48 22 122 05 33

KOM: +48 662 287 445

WWW.KINOKLASA.PL

WWW.MONOLITH.PL

© 2022 PALOUSE RIGHTS LLC. ALL RIGHTS RESERVED

Opracowanie merytoryczne:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv

Redakcja:
Katarzyna Kebernik, Paulina Kulesza

Korekta:
Małgorzata Garcia-Sepelowska

Opracowanie graficzne:
Krzysztof Gepard i Adam Romel