

**JAK WSPIERAĆ BLISKICH (I SIEBIE)
W CHOROBIĘ I POTRZEBIE?
ROZWAŻANIA PO FILMIE „PENGUIN BLOOM:
NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM”.**

P E N G U I N B L O O M

NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM

**SCENARIUSZ LEKCJI NA GODZINĘ WYCHOWAWCZĄ
DLA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH**

AUTORKI: ANNA RÓWNY, ELŻBIETA PIOTROWICZ

NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM



 Czas realizacji: 1 x 45 min

CELE LEKCJI

Uczeń:

- poznaje zagadnienia związane z wartością rodziny;
- doskonali umiejętność empatii i wrażliwości na dobro;
- poprzez obserwację uczy się postaw szlachetności i dbałości o zdrowie;
- poznaje zagadnienia związane z depresją i odpornością psychiczną.

Metody i formy pracy:

- kula śnieżna,
- rozmowa kierowana,
- praca indywidualna,
- praca w parach,
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne:

- karty pracy;
- dostęp do Internetu.

Przygotowanie do lekcji

Lekcję należy przeprowadzić po obejrzeniu filmu „Penguin Bloom: Niesamowita historia Sam Bloom” w reż. Glendyn Ivin (2020). Przed lekcją (ale już po projekcji kinowej) nauczyciel prosi uczniów o znalezienie w Internecie fotografii Sam Bloom, pierwowzoru postaci filmowej i jej rodziny. Celem zadania jest zwizualizowanie problemu i zaakcentowanie, że opowiedziana w filmie historia oparta jest na faktach.

PRZEBIEG LEKCJI

FAZA WSTĘPNA

Nauczyciel prosi uczniów o swobodne wypowiedzi na temat, *jakie emocje wzbudził w nich obejrzany film*.

Rozdaje Kartę pracy nr 1. Dzieli klasę na grupę I i grupę II (tak, jak uczniowie siedzą w ławkach) i prosi o wypełnienie tabeli, a następnie omówienie swojego zadania z sąsiadem/sąsiadką z ławki. Po wspólnych konsultacjach ochotnicy przedstawiają wnioski dotyczące zmiany w życiu Sam, przemiany bohaterki, wpływu sytuacji na członków jej rodziny.

FAZA REALIZACYJNA

Wykorzystując metodę kuli śnieżnej, każdy uczeń na kartce zapisuje własne odpowiedzi na pytanie: *Jakimi formami pomocy można wesprzeć członka rodziny w chorobie i w potrzebie?* Następnie uczniowie łączą się w pary i korzystając ze swoich odpowiedzi, tworzą wspólne. Potem pary łączą się w „czwórki” i ustalają odpowiedzi grupowe. Stworzone grupy przedstawiają efekty swojej pracy. Nauczyciel podsumowuje zadanie, porządkując pomysły uczniów. Ostatecznie ustalone formy pomocy zostają zapisane na tablicy lub na dużym arkuszu papieru.

Nauczyciel zadaje pytania (rozmowa kierowana): *Jak można nazwać stan Sam zaraz po wypadku? Jak nazywamy tę jednostkę chorobową? Jakie objawy o tym świadczą? Jak należy postępować z chorymi na depresję? Co może pomóc choremu? Co pomogło Sam? Jak nazywamy formę terapii chorego z udziałem zwierząt? Czy znacie kogoś, kto poddał się takiej terapii?*



FAZA PODSUMOWUJĄCA

Nauczyciel prosi uczniów, aby połączyli się z Internetem i zapoznali się ze stroną internetową <https://wyleczdepresje.pl/>. Po 5 minutach prosi ochotników, aby opowiedzieli o zasobach strony, do kogo jest skierowana, czy warta jest polecenia osobom potrzebującym?

Podsumowanie:

Nauczyciel prezentuje uczniom 10 wskazówek pomagających zachować zdrowie psychiczne, zaczerpniętych z książki „Psychologia dla bystrzaków” (Gliwice, Helion, 2007, s. 385-391).

Dziesięć wskazówek pomagających zachować zdrowie psychiczne:

1. Zaakceptuj siebie.
2. Staraj się zwyciężyć, ucz się odpuszczać.
3. Zostawaj w kontakcie i dbaj o związki.
4. Dąż do wolności i determinacji.
5. Znajdź swój cel i pracuj nad jego osiągnięciem.
6. Znajdź nadzieję i utrzymuj wiarę.
7. Podawaj pomocną dłoń.
8. Odkryj przepływ (uczucie pełnego zaangażowania, zatopienia i koncentracji na działaniu bądź doświadczeniu).
9. Ciesz się pięknem.
10. Nie obawiaj się zmian i zachowaj elastyczność.

Zadaje pytanie uczniom, czy powyższe przykładowe wskazówki gwarantują człowiekowi szczęście? Czy są potrzebne w życiu? W jaki sposób można osiągać dojrzałość i inteligencję emocjonalną? Pozwala uczniom na swobodne wypowiedzi. Jeśli postawa lub komunikaty któregoś ucznia zaniepokoją prowadzącego, warto po lekcji, w sytuacji gwarantującej dyskrecję, porozmawiać z uczniem. Pamiętajmy też o tym, że w szkole pełni dyżury szkolny pedagog, który jest wsparciem dla nauczycieli w pracy wychowawczej.

Praca domowa (dla ochotników):

Zapoznaj się z tabelą związaną z narzędziami pozytywnego myślenia (Karta pracy nr 2). W swoim pokoju umieść ją w widocznym miejscu i raz dziennie postaraj się wykonać choć jedno ćwiczenie z tabeli. Pamiętaj, że nikt nie będzie Cię z tego zadania rozliczał, robisz to tylko dla siebie.

PENGUIN BLOOM

NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM



KARTA PRACY NR 1

Grupa I

SYTUACJA SAM PRZED WYPADKIEM	CHARAKTERYSTYKA SAM Z CZASÓW PRZED WYPADKIEM

PENGUIN BLOOM

NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM



Grupa II

SYTUACJA SAM PO WYPADKU	CHARAKTERYSTYKA SAM PO WYPADKU

NIESAMOWITA HISTORIA SAM BLOOM



KARTA PRACY NR 2

	POZYTYWNE MYŚLENIE
Afirmacja	<p>Pozytywne stwierdzenia na temat własnej osoby, które są dla Ciebie ważne.</p>
Trzy pozytywne myśli	<p>Codziennie wieczorem zanotuj trzy dobre rzeczy, które Cię spotkały. Na koniec tygodnia lub miesiąca zrób podsumowanie, żeby zobaczyć, jak wiele dobrego dzieje się w Twoim życiu.</p>
Kotwiczenie	<p>Polega na tym, że zewnętrzny bodziec aktywuje Twój konkretny wewnętrzny stan lub konkretną reakcję. Rugbyści grający na pozycji kopacza stosują kotwiczenie w postaci określonych rytualnych czynności, które wykonują, zanim kopną piłkę.</p>
Kamyk na szczęście	<p>Forma kotwiczenia polegająca na noszeniu przy sobie drobnego przedmiotu, który uczysz się wiązać ze stanem szczęścia lub zadowolenia (pierwotnie był to niewielki kamyk, który nosiło się w kieszeni).</p>
Co zrobię jutro?	<p>Codziennie wieczorem pomyśl o jednej rzeczy, dwóch lub trzech, które zrobisz następnego dnia. Muszą to być zadania możliwe do wykonania. Rano wybierz dowolne z nich.</p>
Branie przykładu z bohaterów	<p>Pomyśl o osobach, które podziwiasz, i o tym, jak postępują. Postaraj się je naśladować.</p>
Rozmowa z samym sobą	<p>Zanim przystąpisz do realizacji trudnego zadania lub podejmiesz wyzwanie, przemów do siebie w myślach, używając pozytywnego języka.</p>
Slogany, cytaty i powiedzonka	<p>Znajdź takie, które Cię inspirują i nastrajają pozytywnie.</p>

D. Strycharczyk, P. Clough, *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*, Sopot, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018, s. 266.