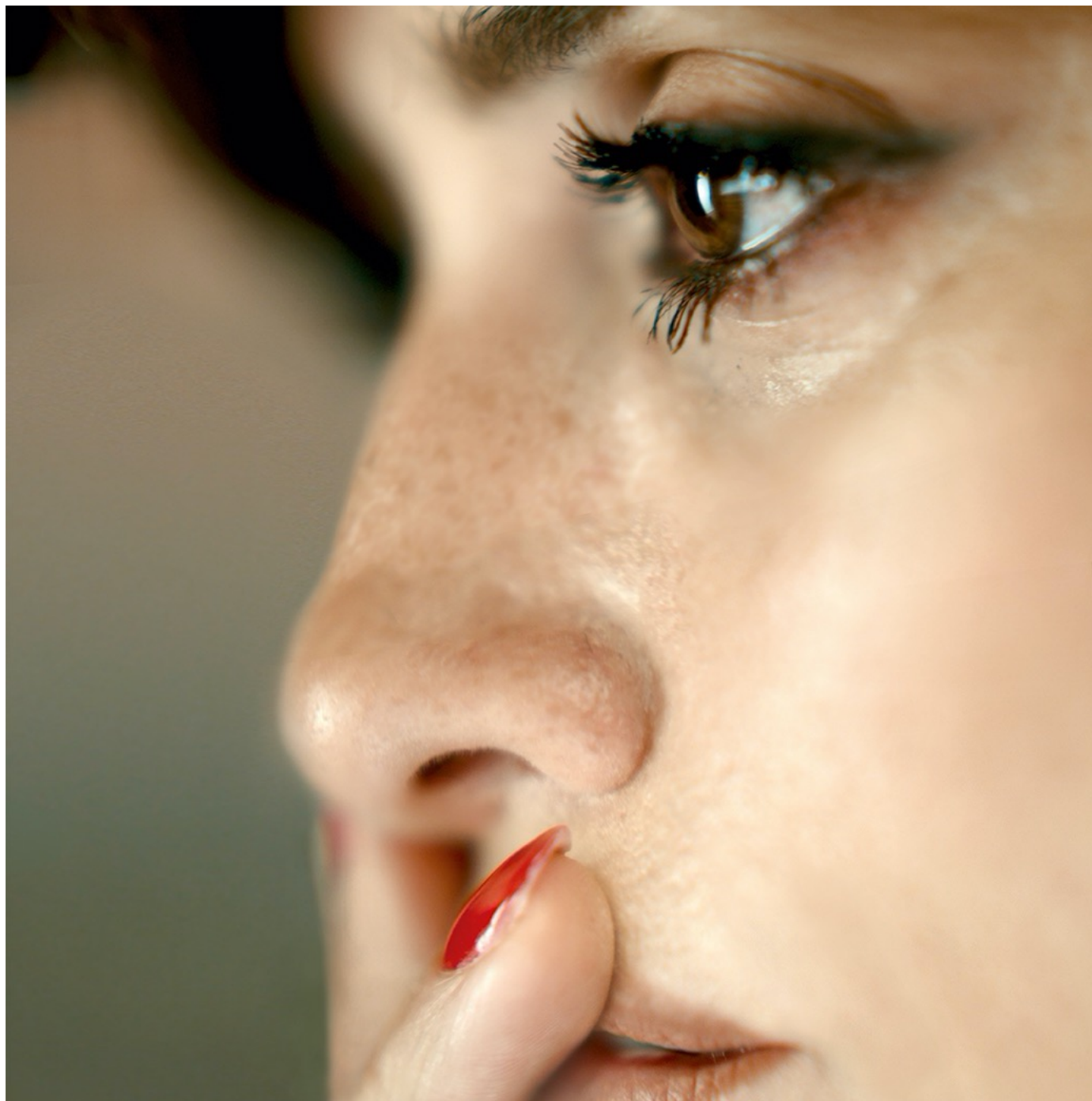




Bez zmian

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

po obejrzeniu filmu.

Grupa wiekowa: **szkoła ponadpodstawowa**



Temat:

JAK RADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ I POCZUCIEM OSAMOTNIENIA.

Opracowała:

dr Joanna Zabłocka - Skorek
trenerka edukacji medialnej i społecznej



 **Grupa odbiorcza:** szkoła ponadpodstawowa;

 **Czas trwania:** 45 min, godzina wychowawcza;

 **Cele zajęć:**

Podczas zajęć uczeń:

- rozróżnia pojęcia: samotność, poczucie osamotnienia;
- dokonuje analizy i interpretacji dzieła filmowego;
- podejmuje refleksje na temat emocji i zachowania bohaterów filmu;
- rozumie w jaki sposób poczucie osamotnienia wpływa na życie człowieka;
- wymyśla sposoby na radzenie sobie w trudnych momentach;
- identyfikuje sposoby, w jakie bohaterowie radzą sobie z samotnością / poczuciem osamotnienia;

 **Metody pracy:**

- praca z kartami metaforycznymi;
- praca z tekstem kultury filmowej;
- praca indywidualna, praca w parach, praca grupowa;
- dyskusja;

 **Potrzebne materiały:**

- karty metaforyczne (np. DIXIT) – kilkadziesiąt obrazków;
- duże arkusze papieru (format plakatu kinowego), markery lub kredki pastelowe (olejne);
- wydrukowane **Karty pracy ucznia** (każda grupa 3 kopie) - w załączniku;

Przed zajęciami: Uczniowie oglądają film pt. *Bezmiar*, reż. Emanuele Crialese, Włochy, Francja 2022, 97 min.



Przebieg zajęć:

1. FAZA WSTĘPNA – ĆWICZENIE INTEGRUJĄCE/ OTWIERAJĄCE.

Praca z kartami metaforycznymi

Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel ustawia krzesła dla uczniów w kręgu. Na środku kręgu rozsypuje kilkadziesiąt kart metaforycznych (np. DIXIT) w taki sposób, aby na siebie nie nachodziły (obrazek musi być w pełni widoczny).

Nauczyciel/ka wita uczniów/uczenice. Prosi, aby zajęli miejsca w kręgu. Następnie prosi, aby z kart leżących na środku sali wybrali tę, która najbardziej kojarzy im się z samotnością, poczuciem osamotnienia. Każda osoba ma wybrać tylko jedną kartę. Po wyborze karty uczniowie/ uczenice wracają na swoje miejsca. Co ważne – nauczyciel też wybiera kartę, która najbardziej do niego „przemówiła” i to on rozpoczyna wypowiedź, dotyczącą tego, co dostrzegł/a na obrazku i dlaczego kojarzy mu się on z poczuciem osamotnienia/samotnością.

Następnie oddaje głos zgromadzonym uczniom/ uczenicom, zaczynając albo od osoby znajdującej się po swojej prawej lub lewej stronie. Każdy/a z uczestników/uczestniczek mówi tylko tyle, ile ma ochotę powiedzieć. Prowadząca/y nie wypytuje o nic, dziękując za każdą wypowiedź. Jeśli któraś z uczennic, uczniów nie ma ochoty się wypowiadać, mówi „pas” i oddaje głos kolejnej osobie w kręgu.

Nauczyciel/ka trzyma przestrzeń. Nie pozwala, aby ktokolwiek komukolwiek przeszkadzał, przerywał, śmiał się z kogoś. Robi wszystko, aby każdy czuł się bezpiecznie.

 Około 20 min.

2 . POCZUCIE OSAMOTNIENIA a SAMOTNOŚĆ – pogadanka/ dyskusja

Nauczyciel/ka rozpoczyna krótką pogadankę, pytając uczniów, czy rozumieją, jaka jest różnica między poczuciem osamotnienia a samotnością. Razem z uczniami tworzy na tablicy mapę myśli, zapisując oba słowa, a wokół nich skojarzenia.

Samotność:

- stanowi wynik braku kontaktów z ludźmi,
- jest wyłącznym obcowaniem człowieka z sobą,
- umożliwia koncentrację uwagi na sprawach swego „wewnętrznego świata”,
- może być świadomym wyborem człowieka,
- jest prawem człowieka,
- potrzebna do własnego rozwoju, twórczej aktywności,
- potrzebna dla przeżycia własnej odrębności i rozwoju indywidualności.

Osamotnienie:

- stanowi wyraz zerwanej łączności z ludźmi i samym sobą,
- jest subiektywnym, wewnętrznym doświadczeniem człowieka,
- wiąże się z negatywnymi stanami emocjonalnymi i poczuciem dyskomfortu psychicznego,
- stanowi ciężar psychiczny i zagraża zdrowiu psychicznemu,
- ogranicza rozwój jednostki,
- rodzi lęk.

Samotność, w przeciwieństwie do osamotnienia, które zawsze prowadzi do negatywnych konsekwencji, może być więc pozytywna, pożądana - najczęściej jednak, gdy jest chwilowa. Trwająca zbyt długo z reguły prowadzi do osamotnienia. Warto podkreślić, że ludzie różnie reagują na samotność. Jedni niemal nie potrafią w ogóle być samotni, inni przez dłuższy czas dobrze ten stan znoszą. Umiejętność radzenia sobie z samotnością zależy w dużym stopniu od cech osobowości człowieka."¹

Około 5 min.

3. PRACA Z FILMEM

Uczniowie/uczenice dobierają się w pary. Nauczyciel dzieli pary na 5 grup, wręczając każdej z nich oddzielną kartę pracy (załącznik).

Uczniowie/ uczenice mają 5 minut na odpowiedź na zadane w karcie pytania.

Po upływie wskazanego czasu nauczyciel/ka prosi uczniów, aby przeczytali swoje wypowiedzi. Rozpoczyna się dyskusja, której celem jest próba zdiagnozowania kondycji psychicznej poszczególnych bohaterów, określenie czynników, które na tę kondycję wpłynęły oraz wskazanie, w jaki sposób można by danej osobie pomóc.

Warto chwilę porozmawiać o tym, że KAŻDY z bohaterów, wszyscy członkowie rodziny czują się w jakimś stopniu samotni, niezrozumiani, odizolowani. Również Ci, którzy „na pozór” wyglądają na twardych i silnych (casus ojca).

Poczucie osamotnienia, niezrozumienia, brak kontaktu ze sobą może prowadzić do przemocy (jak w przypadku ojca), albo depresji (przypadek matki). Ważne jest zatem, aby wszelkie trudne emocje umieć rozpoznawać ZANIM staną się tak nieprzyjemne i ciężące, że zaczną utrudniać życie danej osobie i jej bliskim.

Rozmowa o bohaterach filmowych najprawdopodobniej przerodzi się w rozmowę ogólnie o kondycji ludzkiej (w tym uczestniczących w zajęciach uczniów).

Na każdym etapie zajęć prowadząca/y musi być uważna/uważny na każdego ucznia/każdą uczennicę. Lekcja może okazać się otwierająca dla uczniów/uczenic, którzy zmagają się z różnymi trudnościami – lękiem, smutkiem, osamotnieniem, samotnością, a nawet depresją.

Około 20 min.

1. Za: Marzena Sendyk, „Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie” Wychowanie w Rodzinie 4, 2011, str. 140/141.

4. PRACA W GRUPACH (np. na kolejnej lekcji)

Nauczyciel/ka dzieli uczniów na 4 osobowe grupy. Każda z grup otrzymuje duży arkusz papieru, oraz markery lub (najlepiej) olejne kredki pastelowe.

Uczniowie/uczennice mają za zadanie stworzyć plakat, będący częścią kampanii społecznej pt.: „Jak radzić sobie z samotnością?”. Za pomocą grafiki mają dać innym swoim kolegom/koleżankom/rówieśnikom wskazówki, co można zrobić, gdy pogrążymy się w samotności lub poczuciu osamotnienia.

Wśród graficznych odpowiedzi uczniów mogą się pojawić: rozmowa z przyjacielem/ przyjaciółką, kontakt ze specjalistą pracującym przy telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży (koniecznie należy podać numer: 116 111), angażowanie się w działalność społeczną (np. wolontariat w schronisku dla zwierząt), uprawianie hobby itd.



20 min.

5. ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Prowadząca/y dziękuje uczniom za wspólnie spędzony czas.



Imię bohatera/ bohaterki –

Jakbyś opisał/a jej kondycję psychiczną/ emocjonalną? Jak się czuje?

Jakie wydarzenia/ osoby/ jej własne działania doprowadziły do takiego stanu?

W jakiej osobie ma wsparcie?

W jaki sposób moglibyście jej/jemu pomóc?



Imię bohatera/ bohaterki –

Jakbyś opisał/a jej kondycję psychiczną/ emocjonalną? Jak się czuje?

Jakie wydarzenia/ osoby/ jej własne działania doprowadziły do takiego stanu?

W jakiej osobie ma wsparcie?

W jaki sposób moglibyście jej/jemu pomóc?



Kadr z filmu „Bezmiar”, Best Film

Imię bohatera/ bohaterki –

Jakbyś opisał/a jej kondycję psychiczną/ emocjonalną? Jak się czuje?

Jakie wydarzenia/ osoby/ jej własne działania doprowadziły do takiego stanu?

W jakiej osobie ma wsparcie?

W jaki sposób moglibyście jej/jemu pomóc?



Imię bohatera/ bohaterki –

Jakbyś opisał/a jej kondycję psychiczną/ emocjonalną? Jak się czuje?

Jakie wydarzenia/ osoby/ jej własne działania doprowadziły do takiego stanu?

W jakiej osobie ma wsparcie?

W jaki sposób moglibyście jej/jemu pomóc?



Imię bohatera/ bohaterki –

Jakbyś opisał/a jej kondycję psychiczną/ emocjonalną? Jak się czuje?

Jakie wydarzenia/ osoby/ jej własne działania doprowadziły do takiego stanu?

W jakiej osobie ma wsparcie?

W jaki sposób moglibyście jej/jemu pomóc?

Temat:

TOŻSAMOŚĆ – KIM JESTEŚMY PRZED SAMYMI SOBĄ?

Opracowała:

dr Ewa M. Walewska



 **Grupa odbiorcza:** szkoła ponadpodstawowa

 **Czas trwania:** 60 min

 **Cele zajęć:**

W trakcie zajęć uczeń:

- jest pobudzany do refleksji na temat pojęcia tożsamości;
- nazywa i opisuje stany emocjonalne;
- przyjmuje perspektywę postaci filmowych i wczuwa się w emocje innych ludzi;
- rozwija inteligencję emocjonalną, wrażliwość i empatię;
- rozważa wpływ relacji międzyludzkich (rodzinnych) na nastrój i emocje człowieka;
- rozważa wpływ społecznych oczekiwań na postrzeganie własnej tożsamości przez człowieka;
- ćwiczy świadomy i krytyczny odbiór dzieł kultury (film), ich interpretację w różnych kontekstach oraz rozpoznawanie w nich odniesień egzystencjalnych i aksjologicznych;
- wypowiada swoje zdanie na podany temat;
- rozważa temat ludzkich zachowań i postaw w kontekście współczesnych zjawisk i problemów;
- podejmuje refleksje sprzyjające osiągnięciu dojrzałości intelektualnej i emocjonalnej.

 **Metody pracy:**

- rozmowa;
- analiza tekstów kultury (film);
- „introspekcja wyobrażona”.

 **Materiały dydaktyczne:**

1. Film „Bezmiar”, reż. Emanuele Crialese, Włochy, Francja 2022, 97 min.
2. „Gadające głowy”, reż. Krzysztof Kieślowskiego, Polska 1980, 14 min.
3. Załącznik nr 1 (do wyświetlenia).
4. Załącznik nr 2 (do wydruku).
5. Załącznik nr 3 (do wyświetlenia).

Potrzebne materiały:

- komputer z dostępem do internetu, rzutnik i ekran (dla nauczyciela),
- **załącznik nr 2** w wersji wydrukowanej (dla uczniów; jeden egzemplarz na parę w ławce).



Przebieg zajęć:

1. Kim jestem? (rozmowa o dokumencie)

Nauczyciel zapowiada uczniom projekcję krótkometrażowego (14 min.) filmu dokumentalnego „Gadające głowy” (1980) w reżyserii Krzysztofa Kieślowskiego. Informuje przy tym, że jest to zarejestrowana specyficzna sonda społeczna, w której Polakom w różnym wieku (od przedszkolaka do stułatki) zadawano te same pytania:

- Kim jesteś?
- Czego byś chciał?
- Co jest dla ciebie najważniejsze?

Po wspólnym obejrzeniu filmu Nauczyciel rozpoczyna z uczniami rozmowę w oparciu o następujące pytania:

- o Czy łatwo jest odpowiedzieć na pytanie: kim jesteś?
- o Czy odpowiedź jednego człowieka na to pytanie będzie taka sama przez całe jego życie?
- o Jak zmienia się postrzeganie tego „kim jestem” w różnym wieku i w różnej sytuacji życiowej?
- o Jak zmieniają się pragnienia ludzi w różnym wieku i w różnej sytuacji życiowej?

Film „Gadające głowy” jest dostępny bezpłatnie online z legalnego źródła tutaj: <https://35mm.online/vod/dokument/gadajace-glowy>

Cel zadania: pobudzenie uczniów do refleksji na temat ludzkiej tożsamości, ćwiczenie świadomego i krytycznego odbioru dzieł kultury (film) oraz rozpoznawania w nich odniesień egzystencjalnych i aksjologicznych, ćwiczenie publicznego wypowiadania swojego zdania.



(Czas: 14 minut [projekcja] + 15 minut [rozmowa] = 30 minut)

2. Próba „wcielenia się” w bohatera (introspekcja wyobrażona)

Nauczyciel zapowiada ćwiczenie, w którym uczniowie będą mieli za zadanie spróbować „wcielić się” w bohaterki filmu „Bezmiar”: Clare (matkę) oraz Adri (najstarszą córkę).

Zadaniem uczniów jest spróbować „wniknąć” w umysł bohaterek i odpowiedzieć „ich głosem” (z ich perspektywy) na pytania:

- Kim jestem i jaka jestem w oczach innych ludzi?
- Kim jestem i jaka jestem, gdy stoję przed lustrem?

Jako pomoc w przypomnieniu sobie filmu, Nauczyciel w trakcie ćwiczenia prezentuje uczniom zestaw screenshotów poświęconych jednej i drugiej bohaterce (załącznik nr 1).

Cel zadania: stworzenie okazji do przyjęcia perspektywy postaci filmowych i wczucia się w emocje innych ludzi; refleksja na temat tożsamości, rozwijanie inteligencji emocjonalnej; stworzenie okazji do rozważenia wpływu społecznych oczekiwań na postrzeganie własnej tożsamości.



(Czas: ok. 10-15 minut)

3. Wgląd w emocje bohaterów (analiza emocji)

Nauczyciel rozdaje uczniom wydrukowaną listę emocji (jedna na parę w ławce; załącznik nr 2), a następnie po kolei wyświetla na ekranie fotosy przedstawiające wybrane sceny z osamotnioną Adri oraz Clarą (**załącznik nr 3**; miniatury poniżej).

Przy każdym fotosie Nauczyciel pyta: Jak myślicie, co mogła czuć w tym momencie bohaterka?

Uczniowie mają za zadanie wskazać emocje, które mogły w tej scenie towarzyszyć postaci (uwzględniając kontekst całej historii) oraz wyjaśnić swój wybór.

Cel zadania: rozwijanie inteligencji emocjonalnej, wrażliwości i empatii.



(Czas: ok. 10-15 minut)



Kadry z filmu „Bezmiar”, Best Film



Kadry z filmu „Bezmiar”, Best Film



Kadry z filmu „Bezmiar”, Best Film



Kadry z filmu „Bezmiar”, Best Film

Zostańmy tak jeszcze chwilę.



Kadry z filmu „Bezmiar”, Best Film



Chcę się bawić.

ZAŁĄCZNIK nr 2

Zadowolenie

Rozbawienie

Radość

Optymizm

Entuzjazm

Ekscytacja

Szczęście

Nadzieja

Ufność

Satysfakcja

Spełnienie

Wdzięczność

Zachwył

Pożądanie

Podziw

Zaciekawienie

Zainteresowanie

Ulga

Spokój

Odwaga

Pewność siebie

Duma

Współczucie

Niepewność

Zmieszanie

Zakłopotanie

Zażenowanie

Zagubienie

Przytłoczenie

Bezradność

Bezsilność

Rozczarowanie

Żal

Niesmak

Obawa

Niepokój

Lęk

Strach

Panika

Przygnębienie

Smutek

Zranienie

Rozczarowanie

Zawód

Osamotnienie

Cierpienie

Zniechęcenie

Gniew

Złość

Wściekłość

Nienawiść

Pogarda

Frustracja

Rozdrażnienie

Zazdrość

Zawiść

Znudzenie

Apatia

Wstyd

Poczucie winy

Zdziwienie

Zaskoczenie

ZAŁĄCZNIK nr 3

