



Konspekt lekcji do projekcji filmu „Za niebieskimi drzwiami” (reż. Mariusz Palej, Polska 2016)

Autorka: Magdalena Gołędzinowska

Temat lekcji: Kiedy mój świat wywraca się do góry nogami – czyli o tym, jak poradzić sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych.

Czas realizacji: 1-2 jednostki lekcyjne

Grupa wiekowa: szkoła podstawowa, klasa VII i gimnazjum

Cele operacyjne:

uczeń/ uczennica:

- analizuje i interpretuje obejrzany film,
- wypowiada się na temat emocji bohatera i umie odnieść jego sytuację do własnego życia,
- rozumie mechanizmy funkcjonowania osób w kryzysie,
- zna możliwości uzyskiwania pomocy w trudnych i kryzysowych sytuacjach,
- posiada narzędzia, które mogą pomóc w poradzeniu sobie w trudnych i kryzysowych sytuacjach życiowych.

Metody pracy:

- dyskusja,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- rozmowa-rundka.

Wskazówka: ćwiczenia 3. i 5. mogą zostać wyłączone z zajęć dla młodszych klas, jeśli prowadzący uzna, że jest taka potrzeba.

Pomoce dydaktyczne:

- karty pracy – załączniki,

- 5 brystoli z narysowaną postacią (jak w załączniku nr 1) lub wydruk załącznika nr 1 dla wszystkich uczniów,
- tablica.

Wskazówka: Poniższy scenariusz zajęć porusza tematykę kryzysowych i trudnych sytuacji życiowych, które mogą pojawić się na skutek poczucia straty. Dlatego warto pamiętać, że młodzież może zareagować brakiem współpracy i oporem względem poruszanych treści lub, przeciwnie, otwarciem się na tyle, że przytoczone zostaną osobiste, trudne historie uczestników. Poniższy scenariusz jest tylko formą profilaktyki, która może przygotować młodzież na lepsze zrozumienie sytuacji kryzysowych, nie jest on jednak formą terapii. W momencie, kiedy prowadzący czuje, że treści poruszane na zajęciach są dla niego za trudne może (a nawet powinien) poprosić o wsparcie psychologa lub pedagoga szkolnego.

Przebieg lekcji:

Ćwiczenie 1. Burza mózgów (5-10 min.)

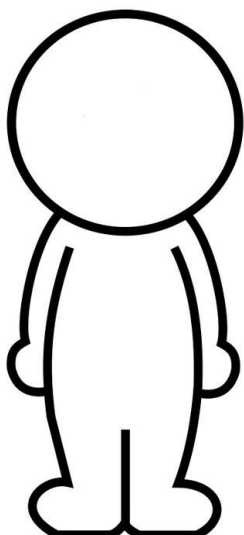
Prowadzący prosi młodzież, żeby odpowiedziała na pytania.

- Kto był bohaterem filmu?
- W jakiej znalazł się sytuacji?
- Jakie mają odczucia związane z fantastycznym światem, do którego trafił bohater?
- Czy koniec filmu zaskoczył uczniów?

Wskazówki: Warto podkreślić, że nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Jeśli w wypowiedziach młodzieży nie pojawi się sformułowania typu: sytuacja trudna, sytuacja kryzysowa, sytuacja radzenia sobie z poczuciem straty bliskiej osoby, należy naprowadzić lub samemu zasugerować taką odpowiedź.

Przykładowe wnioski:

Bohater znalazł się w bardzo trudnej sytuacji, powstałej na skutek nagłych i nieoczekiwanych wydarzeń. Okazało się, że może stracić najbliższą mu osobę – matkę. Musi zatem odnaleźć się w zupełnie nowej rzeczywistości – zmienia się jego miejsce zamieszkania, opiekun, znajomi itp. Taką sytuację można nazwać kryzysową. Bohater stara się poradzić z zaistniałą sytuacją i szuka nowych rozwiązań. Ostatecznie okazuje się, że sytuacja jest jeszcze bardziej skomplikowana, niż zakładał widz (i bohater). Czy to, co Łukasz robi, pomaga mu? W trakcie naszych zajęć spróbujemy odpowiedzieć sobie na to pytanie.



Ćwiczenie 2. Bohater w kryzysie (20 min.)

Praca w grupach

Prowadzący dzieli klasę na 5 grup. Każda z nich ma za zadanie odpowiedzieć na jedno z pytań na temat bohatera: co myślał?, co widział?, co robił?, co słyszał? co czuł? Każda z grup ma zgromadzić pomysły na kartkach z rysunkami postaci, zgodnie ze schematem (można korzystać z załącznika 1. lub poprosić dzieci o narysowanie postaci na brystolu czy kartkach), a następnie przedstawia swoje przemyślenia na forum.

Następnie klasa we wspólnej dyskusji zastanawia się, czym jest magiczne miejsce, do którego trafił Łukasz? (*Świat jego wyobraźni i emocji.*) Jak poszczególne elementy nowego życia w Wysokim Klifie i fantastycznego świata zza niebieskich drzwi, odpowiadają odczuwanym przez bohatera emocjom (także związanym ze śpiączką). Warto zwrócić uwagę na następujące elementy: Wysoki Klif (*poczucie izolacji, zamknięcia, samotności*), oschła ciotka (*poczucie zagrożenia, tęsknota za mamą*), Krwawiec i jego oplątujące włosy (*strach, także przed śmiercią, poczucie uwięzienia, zniewolenia, wewnętrzne demony i ograniczenia związane ze zdrowiem, które musi pokonać bohater*). Klasa wspólnie rozważa, które z emocji podziela widz filmu i jak zostało to osiągnięte? Jaki gatunek filmowy dąży do wzbudzenia podobnych emocji u widza? (*Film grozy/ horror.*) Jakie elementy tego gatunku można wskazać w filmie „Za niebieskimi drzwiami”? (*Atmosfera grozy, rosnące napięcie, elementy nadprzyrodzone, upiory, straszne domy itp.*)

Podczas rozmowy, warto zwrócić uwagę na to, że wiele postaci, które pojawiły się w Wysokim Klifie był również w szpitalu po przebudzeniu bohatera. Sugerowałyby to, że Łukasz w czasie śpiączki odbierał sygnały ze świata zewnętrznego, a następnie włączał je w swój wewnętrzny świat.

Ćwiczenie 3. Etapy żałoby (15 min.)

Nauczyciel przekazuje uczniom informacje:

Gdy główny bohater dowiaduje się, że jego mamie zagraża poważne niebezpieczeństwo, próbuje odnaleźć się w nowej, kryzysowej sytuacji. W 1969 lekarka Elizabeth Kubler-Ross zaobserwowała, że w takich momentach wszyscy ludzie reagują podobnie i podzieliła te reakcje na 5 etapów: zaprzeczenie, gniew, targowanie, depresja i akceptacja. Etapy te przechodzi również każdy człowiek w sytuacji jakiegokolwiek utraty np. zmiany szkoły, rozpadu związku, rozwodu rodziców itp.

Praca w grupach

Prowadzący dzieli młodzież na 5 grup. Do każdej z grup przyporządkuje jeden z etapów i prosi, żeby każda z grup zastanowiła się i wyjaśniła, czy ich zdaniem bohater przeszedł właśnie ten etap.

1. **ZAPRZECZENIE** – szok, odrętwienie, myśli „to nie może być prawda”,
2. **GNIIEW** – kierowanie do siebie i innych złości i buntu,
3. **TARGOWANIE** – szukanie rozwiązania trudnej sytuacji poprzez układy z losem,
4. **DEPRESJA** – uczucie straty, smutku, ale też wyciszenie i przygotowanie do pożegnania.
5. **AKCEPTACJA** – na tym etapie ludzie zwykle akceptują stratę i powoli powracają do równowagi.

Prowadzący podsumowuje:

Warto wiedzieć, że nie każde przeżywanie straty przebiega według tego schematu. Poszczególne etapy mogą się mieszać, występować w różnej kolejności, a niektóre mogą nie wystąpić w ogóle. Mówi się, że przejście przez wszystkie etapy trwa około roku, czasami dłużej. Potrzeba nam czasu, by pogodzić się z nową sytuacją. Nie należy odkładać czy ignorować tego, co czujemy, a wtedy tak, jak główny bohater filmu, możemy wrócić do równowagi w swoim życiu i znów poczuć się szczęśliwi.

Żałoba to termin związany nie tylko ze śmiercią. Odnosi się także do innych rodzajów strat. Smutek żałobny można odczuwać przy takich wydarzeniach, jak: utrata relacji (np. rozwód, utrata pracy), zajęcia, zmiana sposobu życia, utrata niezależności, a także przy utracie przyjaciół, rodziny na skutek np. wyprowadzenia się, utrata możliwości, samodzielności czy zdrowia.

Ćwiczenie 4. Co czujesz?- Góra lodowa (15 min.)



Nauczyciel rysuje na tablicy schemat góry lodowej i mówi:

To, co widzimy ponad powierzchnią wody, to niewielka część góry lodowej, największa jej część skrywa się pod wodą. Podobnie jest z emocjami, które towarzyszą nam, gdy dzieje się w naszym życiu coś trudnego. Często pokazujemy innym np. tylko swoją złość, lecz jest to maska, którą przysłaniamy nasze prawdziwe emocje. W filmowej sytuacji, sprawa jest bardzo skomplikowana. To, co Łukasz w rzeczywistości pokazywał na zewnątrz, będąc w śpiączce, było bardzo ograniczone. Ludzie

w śpiączce reagują na niektóre bodźce zewnętrzne, ale nawiązanie z nimi kontaktu i dostarczenie do świata ich emocji i wrażeń jest niemożliwe.

Praca indywidualna

Polecenie:

Przypomnijcie sobie trudną bądź kryzysową sytuację, jakiej Wy doświadczyliście w ciągu swojego życia lub może doświadczyły jej osoby Wam bliskie. Wpiszcie na powierzchni tafli to, jakie emocje pokazaliście innym, a pod spodem to, co z różnych powodów ukrywaliście.

Propozycja odpowiedzi:

Nad taflą: smutek, złość, agresja, bunt

Pod spodem tafli: żal, dyskomfort fizyczny (brak/nadmiar snu, bóle głowy, karku, brzucha, brak apetytu), poczucie beznadziei, poczucie bezsensu, smutek, tęsknota, lęk, niepokój, strach, poczucie winy, poczucie wstydu, myśli samobójcze, płacz

Prowadzący podsumowuje:

Warto pokazywać i mówić o swoich emocjach. Jeśli boisz się reakcji innych, zawsze możesz powiedzieć o tym, co czujesz bliskiej i zaufanej osobie. To, co przeżywamy w trudnych sytuacjach to wielki i ciężki bagaż – ważne żebyś nie dźwigał go sam.

Ćwiczenie 5. Prawda czy fałsz (10 min.)

Dyskusja

Prowadzący pyta młodzież, czy zdanie jest prawdziwe (P) czy fałszywe (F) i dlaczego:

- Rozmowy o poniesionych stratach, umieraniu, śmierci są krępujące dla otoczenia, więc należy ich unikać, by nie narażać innych na niezręczność. (F)
- Stratę należy przeżywać w samotności. (F)

- Trzeba szybko zrekompensować sobie stratę – np. „Teraz po rozstaniu zacznę się bawić”, „Nie martw się, kupię Ci nowego psa”. (F)
- Liczy się tylko to, co przed nami. (F)
- Warto nie bać się i angażować na nowo, mimo że po raz kolejny można doświadczyć straty. (P)

Prowadzący podsumowuje:

Mówienie o tym, co przeżywamy, może przynieść Ci ulgę. Niektórych rzeczy nie można przyspieszyć, tak jest właśnie z przeżywaniem sytuacji kryzysowej. To naturalny proces, który przechodzi każdy człowiek i jest on wpisany w nasze życie. Jeżeli będziemy unikać żaloby, poprzez okłamywanie samych siebie, że nic się nie stało, nieprzeżyta strata powróci do nas ze zdwojoną siłą, podczas kolejnej trudnej sytuacji.

Ćwiczenie 6. Wiem, co robić (15 min.)

Burza mózgów:

Prowadzący prosi, żeby wspólnie zastanowić się, co można zrobić, by lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Propozycja odpowiedzi:

- napisanie listu pożegnalnego, jeśli chodzi o stratę bliskiej osoby,
- napisanie prywatnego tekstu-zwierzenia na temat tego, co czujemy,
- rozmowa z bliską osobą (rodzicem, przyjacielem..), o tym, co czujemy,
- rozmowa ze specjalistą: psychologiem szkolnym,
- telefon zaufania,
- płacz,
- jeśli nie masz ochoty na rozmowę, zawsze możesz przytulić się do kogoś albo po prostu pobyć z osobą bliską.
- ...

Opcjonalnie: Wszystkie pomysły można spisać na kartce, którą później będzie można powiesić w klasie.

Ćwiczenie 7. Rundka (5 min.)

Na koniec prowadzący prosi, żeby każdy odpowiedział na pytanie:

- Jak czuje się po zajęciach?
- Co wyniósł z zajęć?

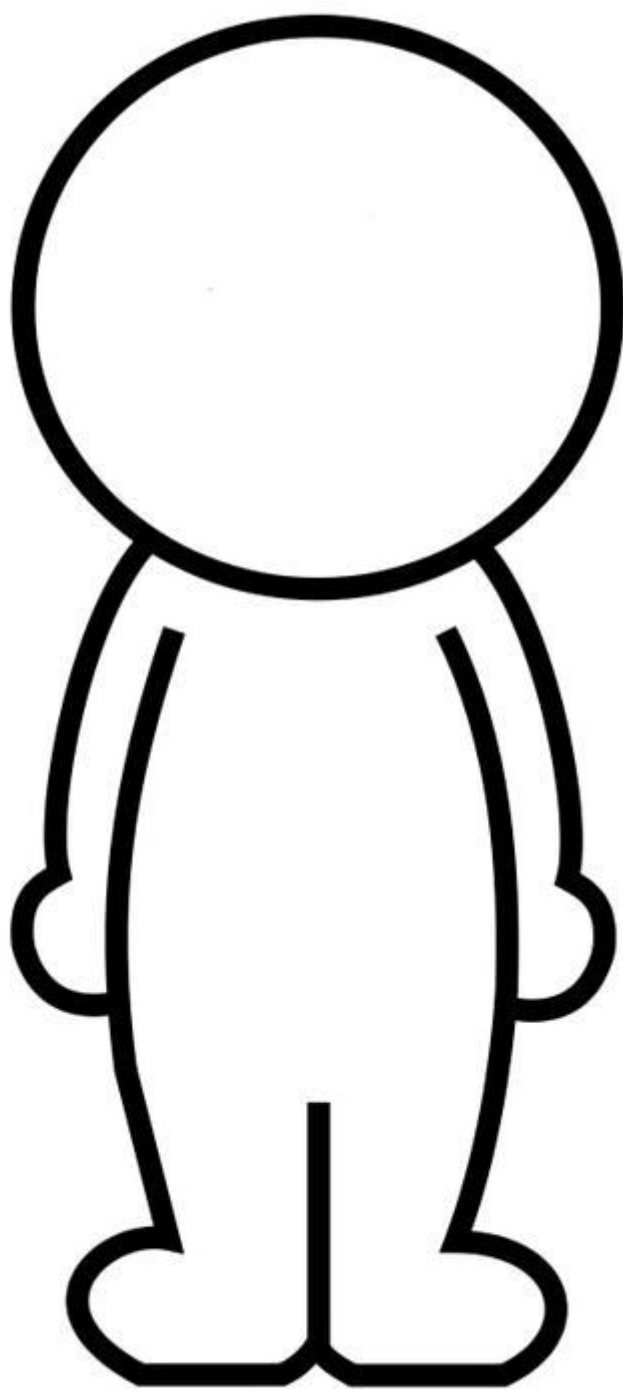
O autorce:



Magdalena Gołędzinowska – absolwentka psychologii w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Doświadczenie zdobyła w Instytucie Psychiatrii i Neurologii (Oddział Dzienny Psychiatryczny) oraz Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Wiele lat aktywnie działała jako Animator Czasu Wolnego. Na co dzień zajmuje się wspieraniem dzieci z różnorodnymi problemami rozwojowymi i emocjonalnymi w poradni psychologiczno-pedagogicznej w Warszawie. W swojej pracy lubi wykorzystywać elementy dramy oraz terapii zabawą.

Załączniki

Załącznik nr 1.



Załącznik 2.



Icon made by Freepik from www.flaticon.com