



Autorka: Martyna Harland

Scenariusz lekcji do filmu „Powrót Bena” (reż. Peter Hedges, 2019)

Temat zajęć: Kino przeciw uzależnieniom.

Grupa wiekowa: szkoła podstawowa, klasy VII-VIII; szkoły ponadpodstawowe

Czas realizacji: 2 godziny lekcyjne

Zagadnienia edukacyjne:

- Pierwsza próba – czy może skończyć się uzależnieniem?
- Asertywność – tarcza przeciw zagrożeniom!
- Bezwzględna miłość i konflikty pokoleń. Postawy walecznych rodziców.
- Rodzina – wartość i motywacja.
- Ucieczka w narkotyki, czyli co stoi za uzależnieniami.
- W zaklętym kręgu nałogu – dlaczego tak trudno się wyrwać?
- Pragnienia z wewnątrz i pokusy z zewnątrz – co utrudnia pracę nad sobą?
- Terapia uzależnień: na czym polega? Gdzie szukać pomocy?
- Współuzależnienie, konflikty, izolacja. Koszty, które ponoszą bliscy.
- Zmiany i sprzeczności: analiza postaw filmowych bohaterów.

Cele operacyjne:

Po lekcji uczeń/ uczennica:

- zrozumie: czym jest uzależnienie, a także współuzależnienie - z czym się wiąże, jak przeciwdziałać uzależnieniom i w jaki sposób bliscy, rodzina mogą wesprzeć proces terapii;
- wyciągnie wnioski z analizy obrazu filmowego i przełoży je na własną rzeczywistość.

Formy i metody pracy: praca zbiorowa i indywidualna, odgrywanie ról, rozmowa kierowana.

Pomocne dydaktyczne:

- flipchart i flamaster lub tablica i kreda,
- dwa duże arkusze papieru (może być flipchart),
- małe karteczki,
- długopisy, flamastry,
- wydrukowane załączniki.

Przebieg zajęć:

CZĘŚĆ 1. „Pierwsza próba” – czy może skończyć się uzależnieniem? (25 minut)

Nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat pozytywnych i szkodzących nam sposobów na lepsze samopoczucie. Pyta o to, jak dzieci czują się po filmie. Na co zwróciły uwagę? Co myślą o relacji głównego bohatera Bena z matką, Holly? Dlaczego Ben się uzależnił? Co się na to złożyło? Co myślą o takich używkach, jak alkohol lub narkotyki: co one dają i w jaki sposób szkodzą? Czy uczniowie widzą potencjalne zagrożenia płynące z uzależnień? Co sprawia, że jedni piją sporadycznie, okazjonalnie, a drudzy wpadają w nałóg? Co może sprawić, że poczujemy się lepiej (sport, spotkania z przyjaciółmi, hobby, muzyka)? Czego jeszcze uczniowie chcieliby spróbować, żeby poczuć się lepiej i dlaczego – co im to daje?

Ćwiczenie:

Nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się, czym jest uzależnienie, co się na nie składa, jakie zachowania się z nim wiążą. Następnie zapisuje słowo *uzależnienie* na tablicy lub na dużym arkuszu papieru. Zadaniem dzieci jest podanie skojarzeń z tym słowem. To może być wszystko, co im przyjdzie do głowy, każda odpowiedź jest dobra. Na koniec nauczyciel podsumowuje to, co zostało zapisane, i wspólnie z uczniami próbują razem stworzyć definicję uzależnienia.

W drugiej części ćwiczenia, uczestnicy otrzymują karteczki i zapisują na nich różne powody, dla których młodzi ludzie sięgają po używki. Następnie nauczyciel zbiera kartki i losowo odczytuje je na głos. Zadaniem uczniów jest podanie pozytywnej alternatywy, czyli tego, co można zrobić zamiast sięgania po używkę (jeżeli uczniowie wypiszą niewiele powodów, nauczyciel może wykorzystać przykłady z załącznika nr 1).

Wskazówka: uzależnienie, to silna potrzeba zażywania konkretnych środków lub wykonywania jakiejś czynności. Najczęściej mówi się o uzależnieniach, odnosząc się do: alkoholu, papierosów, narkotyków, dopalaczy, jedzenia, leków, telefonu, zakupów, Internetu, gier komputerowych, hazardu, pracy, seksu. Nauczyciel tłumaczy, że czasem zapełniamy w sobie jakąś lukę np. emocjonalną (złe samopoczucie, negatywne emocje) dzięki temu, że pijemy alkohol lub bierzemy narkotyki – warto zastanowić się, dlaczego sięgamy po używkę, co nami kieruje i co nam to daje? Dzięki tej świadomości pierwsza próba nie musi skończyć się uzależnieniem (warto jednak podkreślić, że narkotyki i dopalacze mają silne i nieprzewidywalne działanie, szczególnie na młody – rozwijający się jeszcze organizm – i z tego względu sięganie po nie jest bardzo ryzykowne).

CZĘŚĆ 2. „Pragnienia z wewnątrz i pokusy z zewnątrz” – co utrudnia pracę nad sobą? Asertywność to tarcza przeciw zagrożeniom. (25 minut)

Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat tego, co może nam pomóc w ochronie przeciwko uzależnieniom. Statystyki pokazują, że tylko jedna osoba na dziesięć wychodzi z nałogu. Zdarza się, że uzależnienie kończy się śmiercią w wyniku przedawkowania alkoholu czy narkotyków. W jaki sposób można powiedzieć innym, ale też sobie samemu – stop, nie chcę już dalej tego robić? Jaką rolę pełni w walce z nałogiem środowisko, znajomi? Czy można nagle przestać pić alkohol lub brać narkotyki? Co utrudnia, a co pomaga w walce z nałogiem?

Ćwiczenie:

Nauczyciel dzieli uczestników na dwie grupy. Każda otrzymuje duży arkusz papieru i flamaster. Jedni podpisują arkusz: *uzależniony*, a drudzy: *rodzice uzależnionego* i dzielą przestrzeń na dwie części. Z jednej strony wpisują: *Co pomaga w walce z uzależnieniem?* A z drugiej: *Co utrudnia walkę z uzależnieniem?* Następnie grupy uzupełniają przygotowany przez siebie schemat. Gdy obie grupy będą już gotowe, prezentują swoje opracowania. Ważne, żeby podkreślić na końcu, że uzależnieni oraz rodzice powinni się wzajemnie wspierać i współpracować.

Przykładowe odpowiedzi:

Uzależniony:

- **Co pomaga w walce z uzależnieniem?**

Bardzo ważna jest w tym procesie terapia. Ten film to czerwona lampka dla każdego uzależnionego, pokazuje że nie warto wychodzić zbyt wcześnie z odwyku. Widzimy, co może się zadziać w zaledwie 24 godziny.

- **Co utrudnia walkę z uzależnieniem?**

Niska samoocena, bycie nowym w klasie, brak relacji z innymi, bycie samotnym, poczucie, że jest się nikim. Ten film zdejmuje winę z ofiary – to nie jest tak, że uzależniony jest zły, słaby i wszystko, co się stało, jest jego winą. Reżyser rozprawia

się z naszym myśleniem magicznym – czyli, że zło spotyka tylko złych ludzi. Tego rodzaju uproszczone myślenie, skłania nas do myślenia, że uzależniony jest winien swojej sytuacji. Warto porozmawiać o tym, że uzależnienie może dotknąć każdego z nas, niezależnie od sytuacji rodzinnej i materialnej.

Rodzice uzależnionego:

- **Co pomaga w walce z uzależnieniem?**

Ważne jest zdanie sobie sprawy z tego, że to nie ja jestem odpowiedzialny za uzależnienie dziecka, nie ja je wywołałem lub wywołałam. Nie jestem w stanie tego kontrolować. Nie jestem też w stanie tego samodzielnie wyleczyć. Nie jestem superbohaterem. Rodzice są współuzależnieni (uzależnienie jednego z członków rodziny zawsze wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie całej rodziny), dlatego oni również powinni otrzymać wsparcie terapeutyczne, żeby pomóc wyjść z uzależnienia swojemu dziecku. Warto oddać odpowiedzialność za dziecko w ręce specjalistów.

- **Co utrudnia walkę z uzależnieniem?**

Poczucie winy rodziców. W filmie bohaterka zaprowadziła swojego syna do lekarza, który przepisał silnie uzależniające leki. Ma również poczucie winy, dlatego że odeszła od jego ojca, dużo wymagała od syna. Terapeuci radzą rodzicom, by zacząć od tego, żeby nie szukać winy w sobie.

CZĘŚĆ 3. Bezwzględna miłość i konflikty pokoleń. Postawy walecznych rodziców. (10 minut)

Rodzina to duża wartość, wsparcie i motywacja, jednak w procesie terapii miłość daje siłę do tego, żeby walczyć o dziecko, a nie wiedzę, jak to zrobić. Bez terapii i pomocy specjalistów, ani uzależniony, ani rodzina, nie dadzą sobie rady. Dlatego, w procesie terapii uzależnionego ważna jest tak zwana twarda miłość rodzica (informacje na temat twardej miłości znajdują się w poniższych wskazówkach).

Ćwiczenie:

Nauczyciel dzieli grupę na trzyosobowe grupki (mogą być też pary). Jedno dziecko wciela się w rolę Bena, a dwoje w rolę rodziców - Holly i jej męża (którzy mieli odmienne postawy w filmie). Każda z grup otrzymuje sceny do odegrania (załącznik nr 2), np. syn pojawia się w domu i informuje, że zrezygnował z odwyku, twierdzi, że czuje się już dużo lepiej, stanął na nogi i teraz sam chce poradzić sobie z problemem.

Po przedstawieniu scenek następuje dyskusja na temat odmiennych postaw rodziców. Nauczyciel zadaje uczniom następujące pytania:

- Jaka różnica jest między miłością a naiwnością rodzica, gdy uzależniony obiecuje że teraz będzie już inaczej?
- Czy miłość rodziców przeszkadza w procesie leczenia uzależnionego? Jakie zachowania mogą przeszkadzać?
- Na czym polega twarda miłość? W jakich scenach możemy ją dostrzec w filmie? (Można wspomnieć np. o scenie w przymierzalni, gdy Holly sprawdza kieszenie syna)
- Jak oceniacie postawę matki Bena? Czy jej kibicowaliście? Do jakiego momentu? Dlaczego tak/nie? A jak oceniacie postawę jej męża? Jak się zmieniają te postawy w czasie? Która z tych postaw ma większy sens, w tej sytuacji i dlaczego? Czym kierują się bohaterowie?

Po przeprowadzeniu zadania, nauczyciel podsumowuje lekcję. Uczniowie mogą wypowiedzieć się na temat tego, czego dowiedzieli się dzięki filmowi i lekcji.

Wskazówka:

W procesie leczenia uzależnionego dziecka ważna jest twarda miłość. Nie można dać się zmanipulować prośbom dziecka, nie można dawać mu pieniędzy. Nie można ufać, bo uzależnienie to choroba samooszukiwania. Uzależniony przede wszystkim nie chce zdać sobie sprawy z tego, że ma problem. Rodzic nie jest terapeutą, nie pożyczka pieniędzy, nie opiekuje się dzieckiem, gdy wraca ono pijane, lecz od razu odsyła go na terapię. Można chcieć dobrze –

jak w scenie, gdy Holly przykłada pobitemu synowi lód owinięty siatką do twarzy, a ten mówi – mamę, nie pomagasz – można otoczyć dziecko swoją miłością, jednak to nie wystarczy, a nawet szkodzi, bo dziecko nie poznaje konsekwencji swoich czynów. Warto, żeby uczniowie zdali sobie z tego sprawę.

O autorce:



Martyna Harland – psycholog Uniwersytetu SWPS, absolwentka Interdyscyplinarnych Studiów Doktoranckich SWPS, a także Warszawskiej Akademii Filmowej. Pracuje jako dziennikarka kulturalna w TVP, gdzie łączy zainteresowanie kulturą i psychologią. Tworzyła programy: „Kocham Kino” TVP2 z Grażyną Torbicką czy program publicystyczny „Hala Odlotów” z Katarzyną Janowską oraz „Niedziela z” TVP Kultura.

Prowadzi rubrykę filmoterapeutyczną w magazynie „Sens”, gdzie co miesiąc rozmawia o aktualnych premierach filmowych z Grażyną Torbicką.

Współpracuje, jako dziennikarka z „Gazetą Wyborczą Magazynem Świątecznym”. Tworzy kinowy cykl filmowy

„Filmoterapia z Sensem”. Członkini Stowarzyszenia Kobiet Filmowców.

W psychologii zajmuje się tematyką emocji i inteligencji emocjonalnej oraz psychologią pozytywną: szczęściem, zdrowiem oraz jakością dobrego życia. Prowadzi badania nad wpływem filmoterapii na rozwój i samoświadomość oraz rozumienie emocji. Na Uniwersytecie SWPS prowadzi zajęcia z zakresu psychologii emocji i motywacji, psychologii społecznej, perswazji wizualnej, filmoterapii oraz nowego filmoznawstwa.

Załączniki

Załącznik nr 1

Mam kłopoty w domu i chcę o tym zapomnieć.

Dobra alternatywa: mogę poszukać wsparcia u przyjaciela, porozmawiać z nim lub udać się po do psychologa, który mnie wysłucha.

Jestem ciekawy nowych doświadczeń.

Alternatywa: mogę spróbować czegoś nowego, fajnego, co nie będzie miało negatywnego wpływu na zdrowie np. nowe hobby.

Chcę poprawić sobie nastrój.

Alternatywa: szukam czegoś, co sprawi, że poczuje się lepiej, np. sport, spotkanie z przyjacielem, rozmowa z kimś bliskim.

Czuję się samotny/a.

Alternatywa: zastanawiam się, gdzie mogę poznać nowe osoby, porozmawiać z kimś. To może być kółko zainteresowań, warsztaty, grupa wsparcia.

Chciał(a)bym zaimponować innym.

Alternatywa: myślę nad swoimi mocnymi stronami, co mnie wyróżnia, na pewno mogę zrobić coś, co pozytywnie zaimponuje kolegom i koleżankom, np. oddać krew, ćwiczyć salto.

Jestem nieśmiały/a, nie umiem sobie z tym poradzić.

Alternatywa: jeśli odczuwasz ogromny lęk przed sytuacjami społecznymi, udaj się do psychologa, który pomaga w takich sytuacjach. To nic wstydliwego, zawsze można nad sobą pracować. Są techniki, by pomóc nam się zmienić, ulepszać swoje postępowanie – to rozwój osobisty.

Załącznik nr 2

Syn pojawia się w domu i informuje, że zrezygnował z odwyku, twierdzi, że czuje się już dużo lepiej, stanął na nogi i teraz sam chce poradzić sobie z problemem.

Matka, robiąc pranie, odkryła już kilka razy, że w spodniach syna znajduje się mały, strunowy woreczek. Jest niemal pewna, że były tam narkotyki. Gdy zdarza się to po raz kolejny, postanawia z nim porozmawiać.

Ojciec odkrył, że syn ukradł mu pieniądze z portfela.

Po raz kolejny w tym tygodniu syn twierdzi, że zgubił pieniądze, które otrzymał od rodziców na własne wydatki. Prosi notorycznie, by dali mu kolejne kwoty.

Rodzice odkryli, że syn ich oszukał. Zamiast pójść do kolegi przygotowywać się do klasówki, był widziany z nieznanymi osobami w opuszczonym parku. Stają się czujni i uważni.

Syn dziwnie się zachowuje. Rodzice podejrzewają, że jest pod wpływem narkotyków.

Rodzice informują syna, że powinien wrócić na odwyk, gdyż mają dowody na to, że zaczął zażywać narkotyki. Informują go, że ma poddać się testom krwi i moczu.