SCENARIUSZ LEKCJI

po obejrzeniu filmu:

SIŁA *naszych* MARZEŃ

Grupa wiekowa: **szkoła podstawowa**

Autorka: Katarzyna Kebernik

„Siła naszych marzeń”. Kiedy hart ducha przezwycięża fizyczne słabości.

Szczęście rodziny hodowców koni przerywa tragedia. Córka, Zoé, ulega wypadkowi, w wyniku którego traci władzę w nogach oraz sens życia. Z wysportowanej, pełnej energii dziewczynki zamienia się w cień dawnej siebie…
Ten poruszający francuski tytuł zawiera w sobie wszystko, co potrzebne wartościowemu filmowi familijnemu. To mądra opowieść o dorastaniu, rodzinie, podnoszeniu się po doznanym nieszczęściu. Z pomocą wciągającej, pełnej czułości historii „Siła naszych marzeń” porusza wiele istotnych z punktu widzenia każdego nauczyciela tematów:

- niepełnosprawność i jej różne oblicza,
- znaczenie pasji i rozwoju zainteresowań w kształtowaniu satysfakcjonującego życia,
- odpowiedzialna relacja człowieka ze zwierzęciem (koniem) i problem wykorzystywania zwierząt w sporcie,
- motyw rodziny i macierzyństwa, relacja córki z matką, ojcem i bratem,
- depresja dziecięca i nastoletnia.

Na tym ostatnim zagadnieniu skupiliśmy się w przygotowanym dla Państwa scenariuszu inspirowanym filmem. Znajdują się w nim praktyczne ćwiczenia

i techniki, dzięki którym Państwa uczniowie nauczą się, jak radzić sobie ze stresem: palącym problemem dzisiejszych młodych osób, które ciągle otrzymują zbyt mało pomocy w związku z nim. Zawarte w scenariuszu wskazówki przydadzą się także nauczycielom i pedagogom – wiemy, jak ważna jest dbałość o zdrowie psychiczne w pracy dydaktycznej i z jak wieloma wyzwaniami mierzą się Państwo w codziennej pracy.

Mamy nadzieję, że historia Zoé okaże się inspirująca dla Państwa i uczniów; że niezwykły hart ducha tej małej dziewczynki i jej zdolność do wydostania się z najtrudniejszego stanu psychicznego dodadzą sił do mierzenia się z przeciwnościami losu.

Na film ***Siła naszych marzeń*** zapraszamy we wrześniu 2023,
a już **od czerwca** można zamawiać **seanse przedpremierowe dla grup**.

Temat:

Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami i stresem?

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

Grupa odbiorcza: klasy IV-VIII szkoły podstawowej

Przedmiot: godzina wychowawcza, zajęcia z psychologiem, warsztaty

Czas trwania: 45 min.

Zagadnienia edukacyjne:

- Życiowe kryzysy i codzienne trudności jako źródło stresu.
- Czym jest stres?
- Niezdrowe i nieskuteczne próby radzenia sobie z trudnościami.
- Dobre praktyki dbania o zdrowie psychiczne na co dzień.
- Siła mięśni i oddechu w walce ze stresem.
- Moje Koła Ratunkowe - gdzie szukać pomocy?

Cele operacyjne:

Uczeń/uczennica:

- potrafi wskazać aktualne trudności dzieci i młodzieży będące źródłem stresu,
- wie, czym jest stres,
- potrafi wskazać niezdrowe próby radzenia sobie z trudnościami,
- zna różnorodne zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem,
- potrafi dostosować znane mu sposoby radzenia sobie do siebie i sytuacji,
- wie, do kogo może się zwrócić z prośbą o pomoc.

Formy i metody pracy:

- rozmowa kierowana,
- mapa myśli,
- dyskusja w grupie,
- praca w parach,
- praca indywidualna z kartą pracy.

Materiały pomocnicze:

- tablica i kreda lub markery,
- karta pracy dla każdego uczestnika: *Mój plan radzenia sobie ze stresem* (**Załącznik nr 1**),
- karta pracy dla każdej pary uczestników: *Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem* (**Załącznik nr 2**).

Przebieg zajęć

1. Końska dawka... stresu.

W ramach wprowadzenia do tematu prowadzący/-a zapisuje na tablicy hasło TRUDNOŚCI oraz prosi uczniów o przypomnienie sobie, z jakimi trudnościami mierzyła się Zoé, główna bohaterka filmu. Zachęca uczniów do zastanowienia się nad tym, co konkretnie stanowiło trudność dla Zoé w jej sytuacji oraz do nazywania emocji bohaterki.

[Przykłady: utrata władzy w nogach / utrata możliwości swobodnego poruszania się / utrata pełnej sprawności / strach przed Piękną / początkowo żal do Pięknej i obwinianie jej o wypadek / obawa o to, że w szkole będą się z niej śmiać / przekonanie o tym, że nie będzie mogła realizować marzeń i kontynuować swojej pasji.]

Następnie zachęca uczestników zajęć do dyskusji, pytając:

Jakie inne trudności napotykają ludzie? Z jakimi trudnymi sytuacjami spotykają się osoby w waszym wieku?

Zapisuje pomysły uczniów na tablicy hasłami odchodzącymi od napisu TRUDNOŚCI, w formie mapy myśli.

[Przykłady: relacje z rówieśnikami / trudności w nauce / problemy finansowe rodziny / uzależnienie rodzica / relacje z rodzeństwem / problemy zdrowotne.]

Od zapisanej mapy myśli prowadzący/-a prowadzi dużą strzałkę i na jej zakończeniu wpisuje hasło STRES.

Wymienione przez Was trudności są źródłem stresu. Czym jest stres?

Prosi o podawanie skojarzeń z pojęciem stresu.
Następnie podaje definicję stresu, uściślając, że stres nie jest emocją ani uczuciem:

STRES to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie.

Jak to rozumiecie?
Co się dzieje ze stresem (rośnie /maleje?), gdy znajdziemy się w trudnej dla nas sytuacji?
A co, gdy postrzegamy sytuację jako naturalną?
Co się dzieje ze stresem, gdy uważamy, że potrafimy sobie dobrze radzić w takiej sytuacji? A co, gdy uznajemy, że sytuacja przerasta nasze możliwości radzenia sobie?

Podsumowanie: *Każdy z nas czasem doświadcza trudności. Zdarza się, że słyszymy radę „unikaj stresu", jednak unikanie stresu jest niemożliwe. Codziennie jesteśmy narażeni na znalezienie się w sytuacji, która będzie dla nas stresująca. Czasem próba unikania stresujących sytuacji prowadzi do pojawienia się kolejnych trudności i w efekcie wzmaga nasz stres.*
Nie chodzi o to, by nie mieć żadnych trudności – jest to niemożliwe – lecz o to, by potrafić sobie z nimi radzić w zdrowy i skuteczny sposób. O tym, jak to zrobić, będziemy rozmawiać na dzisiejszych zajęciach.

2. ***Koń by się uśmiał*** *- niezdrowe i nieskuteczne próby radzenia sobie z problemami.*

Prowadzący/-a wprowadza uczestników do kolejnego ćwiczenia, mówiąc:

Gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji, próbujemy sobie z tym w jakiś sposób poradzić. Zdarza się, że nasze próby są nieskuteczne i tylko pogarszają nasz stan.

Prowadzący/-a prosi uczniów, by przypomnieli sobie fragmenty filmu, które pokazywały, jakie niezdrowe i nieskuteczne zachowania podejmowała początkowo Zoé, gdy znalazła się w bardzo trudnej dla niej sytuacji.
[Przykłady: agresja słowna np. wobec brata, koleżanki ze szkoły / izolowanie się od rodziny i przyjaciół / odmowa wykonywania ćwiczeń z fizjoterapeutą / podtapianie się]

Jak sądzicie, dlaczego Zoé zachowywała się w ten sposób?
[Przykłady: nie widziała w tym momencie lepszych sposobów / wydawało jej się, że te sposoby będą skuteczne / działała pod wpływem silnych emocji / znała zdrowsze sposoby, lecz nie chciała ich zastosować]

Podsumowanie: *Gdy jest się w sytuacji, którą postrzega się jako bardzo trudną i jest się przytłoczonym nieprzyjemnymi emocjami, trudno jest wybrać najlepszy sposób poradzenia sobie. W czasie, gdy jesteśmy spokojni i czujemy się komfortowo, warto zastanowić się, jakie są zdrowe i skuteczne sposoby radzenia sobie oraz przygotować plan radzenia sobie ze stresem.*

3. ***Końskie zdrowie*** *- dobre praktyki wspierające zdrowie psychiczne na co dzień.*

Prowadzący/-a nawiązuje do filmu pytając uczniów, co pomogło Zoé poradzić sobie z trudnościami oraz odzyskać radość życia, pomimo trudności.
[Przykłady: wsparcie bliskich osób - rodziny i przyjaciół, ale także otwarcie się Zoé na przyjęcie wsparcia oferowanego przez bliskich (co zmieniało się w trakcie filmu) / kontakt ze zwierzętami, miłość do koni / zmiana myślenia (zrozumienie, że ani Piękna ani Seb nie ponoszą winy za wypadek, wybaczenie im / rozwijanie swojej pasji, hobby / aktywność fizyczna – pływanie, ćwiczenia)

Jakie znacie inne zdrowe sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach?
Jakie znacie sposoby radzenia sobie ze stresem na co dzień?
[Przykłady: rozmowa z kimś: rozmowa o problemie z osobą, której problem dotyczy, w celu rozwiązania konfliktu; rozmowa o problemie z inną osobą w celu uspokojenia się, zdystansowania, obniżenia napięcia; rozmowa na inny temat w celu przekierowania uwagi na coś innego i uspokojenie się / myślenie o czymś innym, przyjemnym / wyjście na spacer / zabawa z psem / głaskanie kota / robienie czegoś, co sprawia mi przyjemność: słuchanie muzyki, obejrzenie filmu lub śmiesznego filmiku / kąpiel / sen / zjedzenie czegoś dobrego]

*4. **Dam sobie siana** - mój Plan radzenia sobie ze stresem:*

Praca indywidualna: Prowadzący/-a rozdaje każdemu kartę pracy Mój plan radzenia sobie (**załącznik nr 1**) oraz prosi, by wpisać w odpowiednie miejsca tabeli dotychczas stosowane zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, w tym aktywności, które sprawiają radość i przyjemność.
Praca w parach: Prowadzący/-a rozdaje każdej parze kartę ze zdrowymi sposobami radzenia sobie ze stresem (**załącznik nr 2**). Prosi, by uczniowie spośród propozycji wybrali te, które najchętniej zastosują w celu jeszcze lepszego radzenia sobie ze stresem na co dzień; a w następnym kroku przedstawili osobie w parze swoje pomysły na zdrowe radzenie sobie z napięciem (także te nie wymienione w karcie pracy).
Prowadzący/-a zwraca uwagę, by uczniowie uzupełnili każdą z kolumn w tabeli zgodnie z oznaczeniami: CZAS WOLNY I ZDROWIE (zdrowe aktywności realizowane w czasie wolnym, hobby, zachowania podejmowane dla przyjemności), JA SAM / SAMA (aktywności wymagające jedynie własnego zaangażowania), JA I INNI (aktywności wymagające obecności i zaangażowania innych osób).

Podsumowanie: *Każdy z nas ma coś takiego, co pozwala rozładować napięcie psychiczne. Jak widać, wcale nie muszą to być wielkie rzeczy. Ważne jest, aby praktykować je każdego dnia, by stres się nie kumulował. W przeciwnym razie przybierze on na sile. Życie w ciągłym napięciu psychicznym powoduje problemy z pamięcią i koncentracją, uczucie zmęczenia, odbiera siły, sprawia, że czujemy się rozdrażnieni i łatwo wpadamy w złość, a nawet przestajemy odczuwać przyjemność z rzeczy i sytuacji, które wcześniej sprawiały nam radość.*
Rozładowywanie codziennego stresu pomaga zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

*5. **Silny jak koń** – siła mięśni i oddechu w walce ze stresem.*

Prowadzący/-a proponuje uczestnikom dwa ćwiczenia obniżające napięcie, które mogą wykonywać wszędzie, ponieważ potrzebują do ich wykonania dwóch rzeczy, które mają zawsze przy sobie – swoich mięśni i swojego oddechu.

Ćwiczenie 1: Spaghetti.

Czasem zdarza się, że czujemy napięcie w ciele lub boli nas brzuch, pomimo iż wydaje nam się, że niczym się nie stresujemy. Celem ćwiczenia jest rozluźnienie całego ciała. Okazuje się jednak, że nie jest to takie proste. Niektórych spiętych mięśni nie potrafimy tak po prostu rozluźnić. Znacznie lepiej nam to wychodzi, gdy najpierw mięśnie napniemy. W tym ćwiczeniu uczymy się, w jaki sposób twarde, surowe nitki makaronu (napięte ciało) zamienić na miękkie i doskonale przygotowane spaghetti.

Zaczynamy od surowego makaronu spaghetti.

1. Napinamy po kolei: mięśnie twarzy, zaciskamy powieki, wargi, zęby… I rozluźniamy.
2. Zaciskamy pięści najmocniej jak potrafimy, napinamy całe ręce. Gdy zauważamy, że wstrzymujemy oddech, rozluźniamy mięśnie.
3. Wciągamy brzuch aż stanie się płaski, przyciskamy mięśnie brzucha do kręgosłupa. Gdy zauważamy, że wstrzymujemy oddech, rozluźniamy mięśnie.
4. Podwijamy palce u stóp, ściskamy kolana, napinamy całe nogi. Rozluźniamy. Jesteśmy rozluźnieni jak ugotowany makaron spaghetti!

Ćwiczenie 2: Oddech.
Obserwacja oddechu. Zwróć uwagę, w jaki sposób oddychasz. Pamiętaj, aby podczas tego ćwiczenia nie zmieniać układu ciała. Po prostu obserwuj swój oddech. Czy Twoje wdechy i wydechy są miarowe, swobodne i naturalne? Czy odczuwasz, jaką drogę przemierza powietrze w Twoim ciele? Jaką temperaturę ma powietrze, które wdychasz nosem - jest ciepłe czy zimne? A jaką temperaturę ma wydychane przez Ciebie powietrze? Jest takie samo czy inne? Zauważ, jaka część Twojego ciała porusza się podczas oddychania: brzuch, klatka piersiowa, a może ramiona?

Gorąca czekolada. Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach kubek gorącej aromatycznej czekolady. Przybliż nos do kubka i weź wdech. Poczuj w nozdrzach aromat czekolady. Następnie ułóż usta w dziubek i dmuchaj długo, by ostudzić czekoladę. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

Podsumowanie: *Jak widać, wcale nie chodzi o to, by oddychać głęboko. Ważne jest, by uspokoić swój oddech - oddychać powoli i miarowo. Już samo skupienie się na oddechu pozwala lepiej radzić sobie z emocjami - odwraca uwagę od gonitwy myśli i rozluźnia ciało. Można położyć ręce na brzuchu i obserwować, jak się podnosi i opada.*
Ważne, by wdech brać nosem, zaś wydech robić ustami, a także by wydech był dłuższy. Wprowadź ćwiczenia oddechowe jako stały element dnia, np. przed snem lub w drodze do szkoły. Łatwiej będzie do nich powrócić w sytuacjach, kiedy zaczynasz odczuwać lęk, smutek czy złość.

6. „Zbieram chleb suchy, dla konia" – gdzie szukać pomocy? Moje Koła Ratunkowe.

Mówiliśmy o tym, że dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami jest rozmowa. Często samo opowiadanie o naszym problemie osobie, która nas uważnie słucha i nie ocenia, sprawia, że zaczynamy inaczej o nim myśleć. Wpiszcie na Waszych kartach, z kim konkretnie porozmawiacie w trudnej sytuacji.
Uczniowie uzupełniają swoją kartę.

Czasem wystarczy rozmowa z kolegą czy koleżanką, lecz gdy nasze problemy się nawarstwiają, zagrażają naszemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu, należy poszukać pomocy u osoby dorosłej.
Zastanówcie się, kto jest Waszą zaufaną osobą dorosłą spośród różnych grup: członków rodziny, pracowników szkoły, specjalistów spoza szkoły. Dopiszcie te osoby jako swoje Koła Ratunkowe.

Na koniec prowadzący/-a podaje jeszcze jedną propozycję: *Jeśli uznacie, że z jakiegoś względu nie chcecie zwrócić się do osoby z Waszej rodziny ani ze szkoły, możecie jeszcze zadzwonić pod telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - **116 111** – który jest darmowy i anonimowy. Dopiszcie ten numer telefonu do Waszej listy Kół Ratunkowych.*

Podsumowanie: *Dziś rozmawialiśmy o zdrowych i skutecznych sposobach radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. Pamiętajcie o tym, że by dobrze radzić sobie ze stresem, należy robić to, co wpisaliście w swój „plan radzenia sobie", najlepiej codziennie.*
Weźcie ze sobą Wasze plany, powieście w widocznym miejscu w domu lub włóżcie do szuflady, którą często otwieracie. Regularnie przeglądajcie plan i wykonajcie zapisane w nim czynności jak najczęściej.

Załącznik nr 1: Mój plan radzenia sobie ze stresem / trudnościami:

CZAS WOLNY I ZDROWIE	JA SAM / SAMA	JA I INNI

Moje Koła Ratunkowe – gdzie (u kogo) będę szukać pomocy:

1. .....
2. .....
3. .....

Załącznik nr 2: Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem

SPACER W OTOCZENIU ZIELENI	MALOWANIE / RYSOWANIE	UPRAWIANIE SPORTU / AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
PRACA W OGRÓDKU / PRZESADZANIE KWIATÓW	SŁUCHANIE MUZYKI	CZYTANIE KSIĄŻKI
SPĘDZANIE CZASU ZE ZWIERZĘCIEM	GRA NA INSTRUMENCIE MUZYCZNYM	ZJEDZENIE CZEGOŚ ZDROWEGO
GRY ZESPOŁOWE	BIEGANIE	JAZDA NA ROWERZE / HULAJNODZE / DESCE
WYJŚCIE DO KINA / NA KONCERT	PŁYWANIE	MYŚLENIE O CZYMŚ PRZYJEMNYM
HOBBY: SKŁADANIE MODELI / SZYCIE / SZYDEŁKOWANIE	PISANIE OPOWIADANIA / WIERSZY / PAMIĘTNIKA	PRZYGOTOWANIE SMACZNEGO DESERU
RELAKSUJĄCA KĄPIEL	ROZMOWA Z PSYCHOLOGIEM	OBSERWOWANIE PRZYRODY
WYPEŁNIANIE KOLOROWANKI	SEN	NAWADNIANIE
MYŚLENIE O CZYMŚ INNYM	OGLĄDANIE ŚMIESZNYCH FILMIKÓW	SPRZĄTANIE
PŁACZ	SŁUCHANIE NAGRAŃ Z ASMR / ĆWICZENIAMI MINDFULNESS	WYJŚCIE NA CHWILĘ Z DOMU
OGLĄDANIE FILMU	UCZENIE SIĘ NOWYCH RZECZY	ROZMOWA Z BLISKĄ OSOBĄ
CHODZENIE BOSO PO PIASKU, TRAWIE	PRZYTULANIE	OGLĄDANIE ZDJĘĆ Z UDANYCH WAKACJI
SPISANIE 3 RZECZY, ZA KTÓRE CZUJĘ WDZIĘCZNOŚĆ	ŚCISKANIE GNIOTKA, PIŁKI, ZABAWA SLIME	RELAKSUJĄCE ĆWICZENIA (JOGA, STRECHING)

Redakcja i opracowanie merytoryczne:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv

Opracowanie graficzne:
Best Film Co.