

OLBRZYMA DAWKA EMPATII, MĄDROŚCI I NIEMYMUSZONEGO HUMORU



TOTEM

MEKSYKAŃSKI KANDYDAT DO OSCARA®

REŻYSERIA LILA AVILÉS

Scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą
dla szkół ponadpodstawowych

Autorka: Anna Równy

Szanowni Państwo

Kino lubi posługiwać się figurą dziecka, ale nie każdy film z dziecięcym bohaterem dedykowany jest najmłodszym widzom. Twórcy filmowi lubią czynić z dziecka obserwatora dorosłego świata. Tak w ostatnich latach działało się np. w „Lecie 1993” czy „Cichej dziewczynie”. Pomysłem tym również posłużyła się meksykańska reżyserka Lila Avilés, opowiadając w „Totem” historię pewnej rodziny, koncentrując narrację wokół siedmioletniej Sol.

Punktem wyjścia jest trudna rodzinna sytuacja – nieuleczalna choroba młodego mężczyzny, ojca wspomnianej Sol. Krewni wpadają na pomysł, żeby zorganizować przyjęcie urodzinowe choremu, tym samym, próbując dać mu motywację do leczenia, na które chory nie ma już sił.

„Totem” opowiada nie tylko o chorobie, odchodzeniu, pożegnaniach. To przede wszystkim obraz ukazujący, w jaki różny sposób ludzie reagują na trudne sytuacje życiowe, jak pracują ich emocje, gdzie szukają rozwiązań. Obserwujemy zatem mechanizmy ucieczkowe, wypieranie, a także rodzaj myślenia magicznego. Świat emocji dorosłych okazuje się skomplikowany i przypomina, że nasze sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami nie tylko związane są z odpornością psychiczną, ale i wyuczonymi zachowaniami, które wynikają z dojrzałości. Na tym skupiamy się w scenariuszu lekcji na godzinę wychowawczą dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Naszym założeniem jest skłonić młodzież do skupienia się na emocjach, własnych potrzebach i obserwowaniu siebie w trudnych sytuacjach.

Wraz z moją córką Martą, studentką IV roku psychologii Uniwersytetu Łódzkiego, przekazujemy Państwu folder edukacyjny do filmu „Totem”, zapraszając w podróż do uważności i refleksji o tym, co najważniejsze – zdrowiu, szczęściu rodzinnemu i życiu w zgodzie ze sobą.

Anna Równy

trenerka i metodyczka edukacji filmowej

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELA SCENARIUSZ LEKCJI

opracowanie: Anna Równy i Marta Równy

FILM | „TOTEM”

„Tótem”, Meksyk/Francja/Dania 2023, 95 min

reżyseria: Lila Avilés

scenariusz: Lila Avilés

obsada: Naíma Sentíes, Monserrat Marañon, Marisol Gasé, Saori Gurza,
Teresita Sánchez

Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach? Rozważania po filmie „Totem”.

Temat lekcji: Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach? Rozważania po filmie „Totem”.

Czas trwania lekcji: 45 min

Cele lekcji

Podczas lekcji uczeń/uczennica:

- doskonali umiejętność empatii, poprzez obserwację bohatera filmowego i próbę zrozumienia jego sytuacji;
- poznaje różne style radzenia sobie ze stresem;
- podejmuje próbę zdefiniowania pojęcia *trudne sytuacje*;
- pogłębia swoją wiedzę na temat wpływu stresu na zdrowie i funkcjonowanie człowieka;
- określa temat i główną myśl filmu;
- rozumie swoistość tekstów kultury przynależnych do filmu;
- odnosi treści tekstów kultury do własnego doświadczenia.

Metody i formy pracy

Podczas lekcji nauczyciel wykorzystuje następujące metody i formy pracy z uczniem:

- mapa emocji;
- metoda RAIN;
- praca w parach;
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne

Podczas lekcji nauczyciel wykorzystuje następujące środki dydaktyczne:

- film „Totem”;
- karty pracy;
- dostęp do internetu (tablica interaktywna, rzutnik).

Przygotowanie do lekcji

Lekcja powinna się odbyć po obejrzeniu filmu „Totem” w reżyserii Lily Avilés. Przed obejrzeniem filmu w kinie uczniowie/uczennice otrzymują **Kartę pracy przed lekcją** z prośbą, żeby w trakcie oglądania lub zaraz po zapisali odpowiedzi na pytania.

PRZEBIEG LEKCJI

WPROWADZENIE

Nauczycielka/nauczyciel rozpoczyna od odwołania się do pracy samodzielnej uczniów/uczennic przed lekcją. Prosi kilka ochotników/ochotniczek o odczytanie odpowiedzi na pytania z karty pracy. Wspólnie ustalają wnioski dotyczące sytuacji dziewczynki i jej emocji. Zwracają uwagę na to, że dziewczynka walczy ze strachem, zaskoczeniem, niezrozumieniem. Oczekuje od dorosłych wsparcia emocjonalnego i rozmów, tymczasem członkowie rodziny skupiają się na własnych sposobach radzenia sobie z trudną sytuacją.

Nauczyciel/nauczycielka zapisuje na tablicy hasło: TRUDNE SYTUACJE. Rozdaje uczniom/uczennicom kolorowe karteczki samoprzylepne i prosi, aby każdy zapisał na kartce po jednym przykładzie trudnej dla niego sytuacji. Po upływie 2 minut uczniowie nakleją swoje karteczki na tablicy. Nauczyciel krótko komentuje powtarzające się przykłady i zwraca uwagę na przykłady, które pojawiają się indywidualnie. Podsumowuje mówiąc, że każdy człowiek, w zależności od swoich predyspozycji, doświadczeń i tzw. odporności psychicznej, w różny sposób rozpoznaje i przeżywa trudną sytuację.

Prowadzący/prowadząca uświadamia uczniom, że bohaterowie filmu funkcjonują w sytuacji stresowej. Przedstawia teorię psychologiczną Endlera i Parkera na temat istnienia trzech stylów radzenia sobie ze stresem. Wypisuje/wyświetla je na tablicy i krótko opisuje:

- **Styl Skoncentrowany na Zadaniu** – polega na skupieniu się przede wszystkim na wykonaniu zadania, czyli zlikwidowaniu źródła stresu. Najbardziej efektywny, ale może doprowadzić do zaniedbania własnego samopoczucia i zdrowia.
- **Styl Skoncentrowany na Emocjach** – skupienie się nie na samym problemie, ale na emocjach jakie wywołuje i co można zrobić, by poczuć się lepiej.
- **Styl Skoncentrowany na Unikaniu** – w sytuacji stresowej unikanie zmierzenia się z sytuacją. Może przyjąć dwie formy:
 - a) angażowanie się w czynności zastępcze – robienie wszystkiego, by nie myśleć o problemie np. ucieczka w sen lub alkohol,
 - b) poszukiwanie kontaktów towarzyskich – spędzanie czasu z ludźmi, ale nie w celu poszukiwania pomocy w związku z sytuacją stresową, lecz by o niej nie myśleć.

Po przedstawieniu teorii nauczyciel prosi, by uczniowie zastanowili się i dopisali na tablicy przykłady zachowań z filmu, które można by dopasować do konkretnych stylów.

Mogą to być np.:

- Styl Skoncentrowany na Zadaniu (opieka nad ojcem sprawowana przez opiekunkę);
- Styl Skoncentrowany na Emocjach (zamartwianie się małej bohaterki sytuacją domową);
- Styl Skoncentrowany na Unikaniu
 - a) angażowanie się w czynności zastępcze (picie alkoholu i przesadna koncentracja na zrobieniu ciasta przez jedną z ciotek)
 - b) poszukiwanie kontaktów towarzyskich (organizacja przyjęcia).

Uczniowie/uczennice dla przypomnienia mogą posiłkować się kadrami filmowymi z **Karty pracy nr 1**. Nauczyciel/nauczycielka wyświetla kadry na tablicy.

REALIZACJA TEMATU

Nauczyciel rozdaje uczniom **Karty pracy nr 2** na temat metody RAIN. Jest to praktyka wynaleziona przez Tarę Brach, amerykańską psycholożkę i nauczycielkę medytacji, autorkę wielu bestsellerowych książek.

Uczniowie/uczennice po zakończeniu pracy (10 minut) są pytani przez nauczyciela/nauczycielkę, czy chcą się podzielić swoimi przemyśleniami. Jeżeli nikt się nie zgłosi, nauczyciel pyta, który z punktów wydał im się najbardziej istotny i czy podobało im się to ćwiczenie.

PODSUMOWANIE TEMATU

Nauczyciel/nauczycielka ogląda z uczniami/uczennicami wystąpienie Kelly McGonigal, umieszczone na platformie TED na temat akceptacji stresu i wpływu stresu na organizm. Materiał jest w języku angielskim, ale w ustawieniach dostępne są polskie napisy.

Link do wystąpienia:

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?subtitle=pl

Po obejrzeniu nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów/uczennice do dyskusji:

- Co sądzicie o wspomnianych badaniach, według których wierzenie w szkodliwość stresu ma poważniejsze skutki niż faktyczny stres?
- Czy rozumiecie różnicę między opisanym w wystąpieniu „przydatnym” stresem, który przeżywamy w pojedynczych sytuacjach, a stresem przewlekłym, który nie jest dobry dla zdrowia?
- Czy zaskoczyło was coś w treści wystąpienia? Co o nim sądzicie?
- Czy uznajecie pozyskane informacje za przydatne?

Po zadaniu ostatniego pytania nauczyciel/nauczycielka dziękuje uczniom/uczennicom za wspólne zrealizowanie tematu i kończy lekcję.

KARTY PRACY

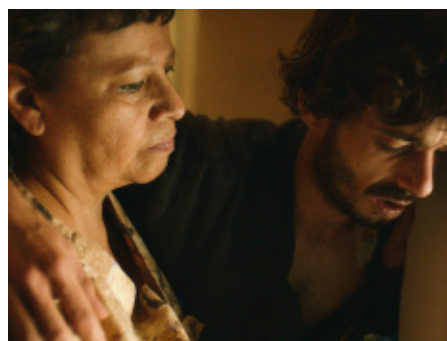
Karta pracy przed lekcją

1. Jak zachowuje się Sol na początku filmu? Co mówi, widzi, słyszy? Co myśli i co czuje?

2. Co odkrywa mała bohaterka? Co mówi, czuje i co myśli?

3. W jaki sposób obserwacje dorosłych członków rodziny wpływają na dziewczynkę? Co mówi, widzi, słyszy? Co myśli i co czuje?

Karta pracy nr 1



Karta pracy nr 2

Metoda **RAIN** wyszczególnia cztery etapy pomagające poradzić sobie w trudnej sytuacji. Zamieściliśmy je poniżej wraz z krótkimi opisami. Zastanów się i wybierz sytuację, która jest lub była niedawno dla Ciebie trudna i wypisz na kartce swoje refleksje odpowiadające każdemu z punktów. Poświęć na to 10 minut.

R (Recognize) – rozpoznaj to, co się dzieje i co czujesz.

A (Allow) – pozwól sobie na czucie tego, co odczuwasz, nie zmuszaj się do niczego, nie racjonalizuj.

I (Investigate) – zbadaj to, jak wydarzenie na Ciebie wpływa, jak czuje się Twoje ciało.

N (Nurture) – zadbaj o siebie, potraktuj siebie i swoje emocje z empatią, nie oceniaj się.
