MATERIAŁY EDUKACYJNE
DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

MONOLITH FILMS

Film w Szkole

KINO Klasa MONOLITH

KOSZMAREK

POTWORY, KTÓRE UCZĄ, JAK NIE BAĆ SIĘ INNOŚCI

Czy to, co inne, zawsze musi budzić lęk? A może strach bierze się tylko z tego, że patrzymy zbyt powierzchownie – skupiając się na wyglądzie, zamiast zajrzeć głębiej? **„KOSZMAREK”** to ciepła i poruszająca animacja, która pokazuje, że to, co na pierwszy rzut oka wydaje się straszne, wcale nie musi być złe.

O FILMIE

W zamczysku na szczycie góry mieszka gromada niezwykłych stworzeń. Z pozoru różnią się od siebie, a jednak każde z nich w gruncie rzeczy pragnie tego samego: przyjaźni, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. Wśród nich szczególnie wyróżnia się **KOSZMAREK** – niepozorny bohater, który próbuje ochronić swoich kompanów przed uprzedzeniami mieszkańców pobliskiego miasteczka.

Kiedy jednak w okolicy pojawia się podupadający cyrk z ekscentrycznym dyrektorem, tajemnica istnienia „potworów" wychodzi na jaw. **KOSZMAREK** po raz pierwszy staje twarzą w twarz z człowiekiem – i od tego spotkania zależeć będzie nie tylko jego przyszłość, lecz także los wszystkich mieszkańców zamku. Dyrektor widzi w bohaterze materiał na wielką gwiazdę objazdowego show. Ale czy **KOSZMAREK** zgodzi się odgrywać rolę straszydła dla ludzkiej rozrywki? A może spróbuje udowodnić światu, że potwór też może być przyjacielem?

Czy łatwo uwierzyć, że ktoś – na pozór straszny – może mieć dobre serce? Czy da się przełamać lęk, który pojawia się czasem na sam widok kogoś innego niż my? **KOSZMAREK** i jego odważna towarzyszka Arabella podejmą wyzwanie, które odwróci do góry nogami życie miasteczka, cyrku i zamku, udowadniając, że przyjaźń i otwartość mogą przezwyciężyć uprzedzenia.

„KOSZMAREK" bawi i wzrusza, a jednocześnie skłania do refleksji nad tym, jak często oceniamy innych po pozorach. Dzięki baśniowej atmosferze i odrobinie groteskowego humoru młodzi widzowie uczą się, że różnorodność nie jest powodem do lęku, lecz szansą na lepsze poznanie siebie nawzajem.

POZNAJ BOHATERÓW FILMU

Z myślą o wszystkich nauczycielkach i nauczycielach, którzy szukają pomysłów na wartościowe zajęcia po seansie, przygotowaliśmy

DWA KONSPEKTY LEKCJI

SCENARIUSZ NR 1

„Nie taki potwór straszny – o przełamywaniu lęku przed innością, bo inność to wartość”

Przeznaczony jest na godzinę wychowawczą w klasach 1-6. Zajęcia pomagają uczniom oswoić strach i zrozumieć, że lęk często rodzi się z wyobraźni i braku wiedzy. Uczniowie uczą się dostrzegać wartość w różnorodności i rozmawiać o tym, jak stereotypy mogą prowadzić do wykluczenia.

SCENARIUSZ NR 2

„Chcę być zauważony – o potrzebie akceptacji”

To konspekt lekcji wychowawczej, którą można przeprowadzić w klasach 1-6. Zajęcia poruszają kwestię poczucia wyobcowania w grupie i potrzeby przynależności. Celem ćwiczeń w scenariuszu jest pokazanie, w jaki sposób budować wartościowe relacje oparte na szacunku, akceptacji i zaufaniu.

ZACHĘCAMY DO ZAMAWIANIA SEANSÓW

wzbogaconych o specjalną wideoprelekcję przygotowaną z myślą o grupach szkolnych. Materiał z udziałem ekspertów podejmuje zagadnienia związane ze stereotypami, lękiem przed innością oraz kształtowaniem postawy otwartości i tolerancji wobec drugiego człowieka.

Życzymy ważnych refleksji i owocnych dyskusji po seansie!

O AUTORCE

Paulina Kulesza – absolwentka filmoznawstwa i kultury mediów na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, edukatorka filmowa **Ferment Kolektiv**. Działa w redakcji serwisu **FILM W SZKOLE**, gdzie publikuje pomocne treści i materiały edukacyjne dla nauczycieli.

SCENARIUSZ NR 1

Nie taki potwór straszny
– o przełamywaniu lęku przed innością, bo inność to wartość.

AUTORKA: Monika Szulkowska – nauczycielka języka polskiego i angielskiego, trenerka edukacyjna, propagatorka komunikacji bez przemocy i podążania za uczniem. Autorka bloga **Pomysły Ticzerki.**

PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

CZAS REALIZACJI: 2 godziny lekcyjne

GRUPA WIEKOWA: klasy 1-6

FORMY I METODY PRACY:
- ★ rozmowa kierowana
- ★ burza mózgów
- ★ praca plastyczna
- ★ zabawa ruchowa
- ★ praca na emocjach

POMOCE DYDAKTYCZNE:
- ★ brystol
- ★ flamastry
- ★ trailer filmu **„KOSZMAREK”** lub fotos z filmu przedstawiający głównego bohatera
- ★ pudło „apteczka strachu” (opcjonalnie)

CELE ZAJĘĆ:

Uczeń/uczennica:
- ★ rozumie, że strach często wynika z niewiedzy i działania wyobraźni;
- ★ potrafi nazwać swoje lęki i wskazać sposoby radzenia sobie z nimi;
- ★ uczy się akceptować inność – swoją i innych;
- ★ potrafi współpracować w grupie i wyrażać swoje emocje w bezpieczny sposób.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE

Nauczyciel/-ka pyta uczniów: **„Czego najbardziej się boicie?”** (sam/-a również na końcu dzieli się tym, czego się boi).

- ★ Uczniowie klas 1-3 odpowiadają na pytanie.
- ★ Uczniowie klas 4-6 tworzą **MAPĘ STRACHU** – na dużym brystolu rysują lub zapisują flamstrami to, czego się boją.

Krótka rozmowa nauczyciela/nauczycielki z klasą.
Warto zadać uczniom pytania: **„Skąd biorą się nasze lęki? Czy zawsze to, co wydaje się straszne, naprawdę takie jest?”.**

Nauczyciel/-ka zachęca uczniów, aby podzielili się historiami o swoich lękach. Nauczyciel/-ka może dla lepszego zrozumienia tematu podać uczniom **przykłady naszych irracjonalnych lęków, które biorą się z naszej wyobraźni i tych, które wynikają z faktów** (przykłady: *duch w zamku* – fikcja, *potwór w szafie* – fikcja, *burza* – fakt, *pająk* – fakt).

ĆWICZENIE 1

Zabawa ruchowa „Od strachu do odwagi”
Nauczyciel/-ka prosi uczniów o to, aby obserwowali swoje ciało podczas tego ćwiczenia.

- ★ Na sygnał nauczyciela/nauczycielki dzieci pokazują strach: skulone ciało, chowanie się, zasłanianie twarzy.
- ★ Na drugi sygnał – przechodzą w odwagę: wyprostowane plecy, szeroki uśmiech, otwarte ręce.
- ★ Rozmowa z uczniami: **„Jak czuje się ciało, kiedy się boimy, a jak, kiedy jesteśmy odważni?”**

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI – na co zwrócić uwagę?

Kiedy się boimy:

Postawa: ciało się kurczy, chowamy głowę, ramiona podnoszą się do góry.

Twarz: marszczymy brwi, oczy są szeroko otwarte albo zasłonięte dłońmi.

Ruch: często stoimy nieruchomo („zamieramy”) albo przeciwnie – uciekamy.

Oddech: szybki, płytki.

Serce: bije szybciej.

Mięśnie: są napięte, jakby przygotowane do ucieczki.

Kiedy jesteśmy odważni:

Postawa: stoimy prosto, wyprostowane plecy, głowa uniesiona.

Twarz: spokojna albo uśmiechnięta.

Ruch: swobodny, pewny, ręce otwarte.

Oddech: spokojny i głęboki.

Serce: bije równiej.

Mięśnie: są rozluźnione.

UWAGA: dla klas I – III można wydrukować wyżej wymienione wskazówki i wraz z dziećmi naklejać je na tablicy przy napisach **STRACH/ODWAGA.**

NAWIĄZANIE DO FILMU

Nauczyciel/-ka prosi, aby dzieci opisały wygląd filmowego **KOSZMARKA.** *(Jest patchworkowy, tzn. składa się z różnych kawałków, jakby zszyty z różnych materiałów, ma różnokolorowe oczy – jedno niebieskie, jedno brązowe, jest drobny, szczupły, nie ma włosów, nosi ciemnokolorowe ubranie).*

Nauczyciel/-ka wspólnie z uczniami ogląda wybrany fragment animacji (może to być trailer) lub zdjęcia **KOSZMARKA,** aby zweryfikować, czy uczniowie dobrze zapamiętali jego postać. Następnie zadaje klasie pytanie: **„Jak reagowali mieszkańcy miasteczka na widok KOSZMARKA?"**

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI – i przykładowe odpowiedzi:

Na początku – strach i odrzucenie.

- Kiedy **KOSZMAREK** pojawił się wśród mieszkańców, jego wygląd budził w nich lęk i nieufność.
- Ludzie widzieli w nim „potwora", więc automatycznie myśleli, że jest groźny i niebezpieczny.
- Unikali go, bali się kontaktu, a nawet reagowali krzykiem i ucieczką.
- Nauczyciel/-ka pyta klasę: **„Jak czuł się w zamku KOSZMAREK?"** *(źle – czuł się niepotrzebny, niekochany, przezroczysty, nieważny).*

„Czego pragnął? Czy jego wygląd to zdradzał?"

KOSZMAREK pragnął być zauważony i zaakceptowany.
- Choć był „stworem z łat i szwów", w środku miał dobre serce.
- Chciał, żeby ludzie zobaczyli w nim nie potwora, ale przyjaciela.

Pragnął przyjaźni i bliskości.
- Był samotny, bo inni bali się go z powodu wyglądu.
- Marzył o tym, by mieć kogoś bliskiego, kto go nie odrzuci.

Pragnął, żeby inność nie była powodem odrzucenia.
- **KOSZMAREK** chciał pokazać, że „potwór" też może być dobry, że nie należy nikogo oceniać po pozorach.

W skrócie: **KOSZMAREK** najbardziej pragnął **być kochanym, akceptowanym i mieć przyjaciół** – tak jak każdy z nas.

Nauczyciel/-ka prosi o uzupełnienie zdania: **Animacja „KOSZMAREK” to historia...**

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI – i przykładowe odpowiedzi:

Animacja „KOSZMAREK” to historia o...:

1. **...przezwyciężaniu strachu przed tym, co inne i nieznane.**
2. **...akceptacji i odkrywaniu, że inność może być wspaniała.**
3. **...przyjaźni, która pomaga pokonać samotność i lęk.**
4. **...tym, że pozory często mylą i nie warto oceniać po wyglądzie.**
5. **...odwadze, która pozwala na poznawanie nowych przyjaciół.**
6. **...radości z odkrywania różnorodności i współpracy z innymi.**
7. **...tym, że dobroć i życzliwość mogą zmienić spojrzenie innych na nas.**

Następuje rozmowa, która podsumowuje seans.
Pytania, które może zadać nauczyciel/-ka klasie w trakcie dyskusji:

- **Co pomyśleliście o KOSZMARKU, kiedy pojawił się na ekranie pierwszy raz?**
- **Czy zmieniliście zdanie, gdy go lepiej poznaliście?**
- **Czy wygląd zawsze mówi nam, jacy jesteśmy w środku?**
- **Dlaczego ludzie boją się inności?**

WSKAZÓWKA DO NAUCZYCIELA /NAUCZYCIELKI – do wykorzystania w trakcie dyskusji:

Nieznane budzi lęk.

- To, czego nie znamy, wydaje się groźne.
- Nasz mózg ma naturalną tendencję do ostrożności wobec nowego i nieznanego (to mechanizm obronny).

Stereotypy i uprzedzenia.

- Od małego słyszymy pewne opowieści, żarty czy komentarze, które utrwalają przekonanie, że „inny = gorszy/niebezpieczny".
- Gdy spotykamy kogoś, kto wygląda inaczej, automatycznie uruchamiają się w nas te schematy.

Brak wiedzy i doświadczenia.

- Gdy czegoś nie rozumiemy, łatwiej się tego boimy.
- Spotkanie z kimś „innym" (np. z innej kultury, z niepełnosprawnością, bardzo nieśmiałym) może wywoływać niepokój, bo nie wiemy, jak się zachować.

Presja grupy i chęć bycia podobnym do siebie.

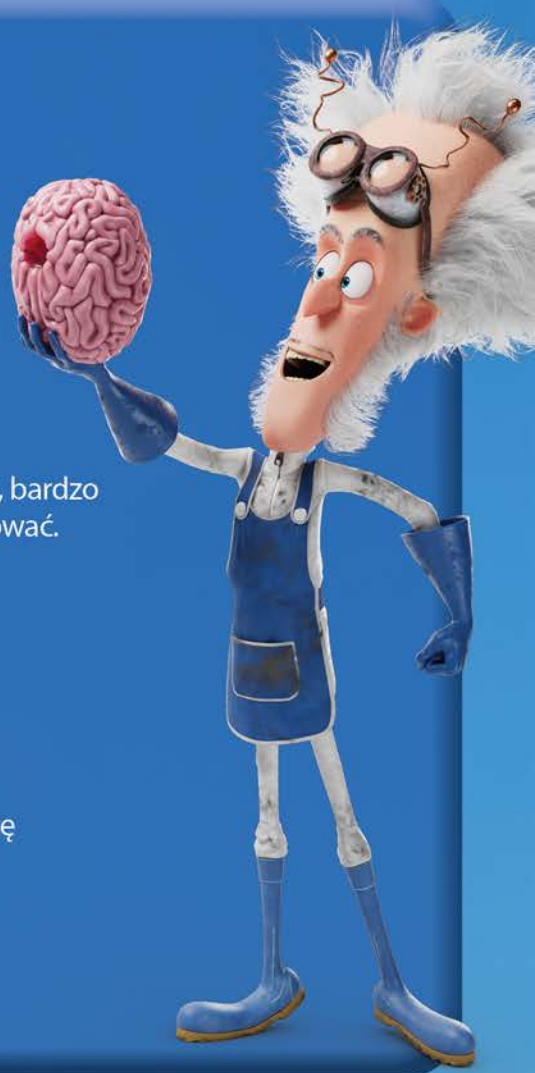
- Dzieci (i dorośli) chcą być częścią grupy.
- Inny bywa postrzegany jako „zagrożenie" dla jedności grupy – łatwiej odrzucić go, niż się na niego otworzyć.

Wyobraźnia i fantazje.

- Wyobraźnia potrafi „demonizować" inność.
- To dlatego bajkowe „potwory" albo nieznajome postaci wydają się straszne – bo nasz umysł dopowiada resztę.

Brak rozmowy i kontaktu.

- Strach zmniejsza się, kiedy poznajemy to, co wydawało się obce.
- Gdy brakuje szansy na rozmowę czy wspólne działanie, inność pozostaje tajemnicą, a więc czymś potencjalnie „strasznym".



Nauczyciel/-ka pyta:
„Co zatem można zrobić aby każdy czuł się potrzebny, akceptowany i lubiany?"

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI:

Małe gesty na co dzień.
- ★ Uśmiechnąć się do danej osoby.
- ★ Przywitać tę osobę każdego dnia *(„Cześć!", „Fajnie, że jesteś")*.
- ★ Usiąść obok niej podczas lekcji lub obiadu.

Wspólna zabawa.
- ★ Zaproponować tej osobie wspólną grę na przerwie.
- ★ Zaprosić ją do drużyny w zabawie sportowej.
- ★ Podzielić się z nią zabawką, kredkami albo pomysłem.

Dobre słowa.
- ★ Powiedzieć komuś coś miłego *(„Podoba mi się twój rysunek", „Dobrze ci idzie")*.
- ★ Nie wyśmiewać tego, kto wygląda lub zachowuje się inaczej.
- ★ Słuchać, kiedy ktoś opowiada.

Współpraca.
- ★ Pomóc, gdy ktoś czegoś nie rozumie.
- ★ Pracować razem w parze lub grupie.
- ★ Podziękować za pomoc, nawet małą.

Postawa wobec innych.
- ★ Stanąć w obronie tego, kogo ktoś wyśmiewa.
- ★ Nie plotkować ani nie powtarzać przykrych słów.
- ★ Być otwartym na poznawanie nowego kolegi czy koleżanki.

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA

Nauczyciel/-ka zbiera odpowiedzi dzieci na pytanie: **„Czego nauczył nas KOSZMAREK?”** *(np. że inność nie jest zła, że nie warto bać się kogoś, kogo jeszcze nie znamy, że rozmowa i śmiech pomagają w pokonywaniu lęków).*

Na koniec lekcji wybiera jedno z poniższych zadań i prosi uczniów o to, by je wykonali (ok. 5 min).

Zadanie plastyczne „Mój przyjazny potwór”:

- ★ Uczniowie rysują swojego „potwora”, który na pierwszy rzut oka wygląda strasznie, ale tak naprawdę ma dobre serce (np. lubi tańczyć, przytulać, opowiadać żarty).
- ★ Chętni prezentują swoje prace, opowiadając: **„Mój potwór wcale nie jest straszny, bo...”.**

Zadanie „Apteczka na strach”:

- ★ Dzieci wymyślają sposoby radzenia sobie ze strachem (np. rozmowa z kimś bliskim, śmiech, przytulenie, głęboki oddech, narysowanie strachu).
- ★ Każdy zapisuje lub rysuje swoją „receptę na strach” na małej karteczce.
- ★ Karteczki trafiają do pudełka – klasowej „apteczki odwagi”.

Zabawa „Tacy sami – różni”:

- ★ Dzieci siadają w kręgu. Zabawę zaczyna nauczyciel/-ka – ma w rękach dwa kłębki wełny – zielony i czerwony. Rzuca do wybranego dziecka najpierw wełnę zieloną: **„Jestem taka sama jak .....** (imię dziecka)**, bo... /Jestem inna niż.....** (imię tego samego dziecka)**, bo...”.**
- ★ Dziecko rzuca każdy z kłębków do następnej osoby. Powstanie nam piękna sieć, w którą metaforycznie złapiemy nasze lęki .

SCENARIUSZ NR 2

Chcę być zauważony/-a
– o potrzebie akceptacji.

AUTORKA: Eliza Wessel – kognitywistka i psycholożka edukacyjna; doświadczona trenerka zajęć rozwijających kompetencje społeczno-emocjonalne dla dzieci i młodzieży; autorka warsztatów psychoedukacyjnych dla dzieci i rodziców oraz szkoleń dydaktycznych dla kadry edukacyjnej; naukowo zainteresowana psychologią języka i komunikacji.

PRZEDMIOT: godzina wychowawcza

CZAS REALIZACJI: 2 godziny lekcyjne

GRUPA WIEKOWA: klasy 1-6

FORMY I METODY PRACY:

- burza mózgów
- dyskusja kierowana
- praca indywidualna, w parach i w grupach
- praca ruchowa
- praca plastyczna
- metoda dramy (odgrywanie scenek sytuacyjnych)

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki A4
- flamastry, kredki
- duży arkusz papieru lub tablica do zapisywania pomysłów z burzy mózgów
- kartki z przykładowymi sytuacjami (do odgrywania scenek)
- pudełko lub słoik „dobrych słów" (do ćwiczenia z komplementami i wdzięcznością)

CELE ZAJĘĆ:

Uczeń/uczennica:

- rozumie, że każdy człowiek potrzebuje być zauważony i akceptowany;
- potrafi wskazać pozytywne sposoby zwracania na siebie uwagi;
- uczy się wyrażać komplementy i słowa wdzięczności wobec innych;
- potrafi odróżniać zachowania wspierające relacje od tych, które mogą je zaburzać;
- rozwija umiejętności współpracy i empatii w grupie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WPROWADZENIE DLA NAUCZYCIELA/NAUCZYCIELKI

Potrzeby przynależności i akceptacji dotyczą każdego człowieka, a szczególnie aktywne są wśród uczniów w środowisku szkolnym. Na każdym etapie rozwojowym potrzeby te będą się odnosić do nieco innych sfer, a co za tym idzie – uruchamiać różne zachowania nakierowane na ich zaspokojenie. U młodszych dzieci będą się one skupiać wokół włączania do zabawy, posiadania atrakcyjnych zabawek lub aktywności, zapraszania na spotkania poza szkołą (np. „nocowanki", przyjęcia urodzinowe). Można powiedzieć, że mają one charakter bardziej pragmatyczny. Wśród starszych uczniów te potrzeby i zachowania dotyczą relacji i wiążą się z intensywnie kształtującą się w okresie nastoletnim tożsamością. Mogą być widoczne na zewnątrz (np. ubiór sygnalizujący przynależność do subkultury, głośne deklarowanie własnych preferencji) lub ukryte (np. aktywność w social mediach). Istotne jest, by już od najmłodszych etapów edukacji modelować właściwe zachowania dążące do zaspokojenia wspomnianych potrzeb, by uniknąć aktywności ryzykownych, nakierowanych na zyskanie uwagi.

Co robić, gdy uczeń/uczennica poszukuje uwagi?

Dobór odpowiednich metod powinien oczywiście uwzględniać indywidualne cechy ucznia/uczennicy, kontekst rodzinny, relacje i ogólną atmosferę w klasie oraz możliwości kadry. Z tych względów warto podjąć współpracę ze szkolnym specjalistą/szkolną specjalistką (np. psychologiem/psycholożką, pedagogiem/pedagożką).

Możliwe działania:

- ★ Zaproponuj ważną rolę – np. pomocna dłoń podczas zajęć, strażnik/strażniczka porządku.
- ★ Zachęcaj do autorefleksji – np. **„Jak ktoś zareagował na Twoje zachowanie?"; „Co możesz zrobić inaczej?"**
- ★ Stosuj pozytywne wzmocnienia – np. **„Jestem z Ciebie dumna/-y, bo cierpliwie zaczekałaś/-eś na swoją kolej."; „Ale super, że pomogłaś/-eś koleżance!"**
- ★ Jeśli w danym momencie nie możesz zaoferować swojej uwagi, krótko wyjaśnij dlaczego i wróć do tematu w dogodnym momencie – np. **„Widzę Cię/słyszę. Teraz muszę się skupić na uzupełnieniu dziennika. Podejdę do Ciebie, jak skończę."**
- ★ Celebruj sukcesy.
- ★ Unikaj oceniających komentarzy – np. **„Widać, że zrobiłaś/-eś to na ostatnią chwilę, mogłaś/-eś się bardziej postarać".** Zamiast tego wskazuj konkretne zachowania, które wymagają poprawy – np. **„Chciał(a)bym, abyś uzupełnił/-a ten punkt i wkleił/-a przykładowe zdjęcie."**
- ★ Regularnie zapraszaj uczniów, by podzielili się komplementami lub wymienili słowa wdzięczności, tak, by każdy poczuł się doceniony.

Ogromne znaczenie ma sytuacja rodzinna, ponieważ to opiekunowie są pierwszymi i najważniejszymi osobami, od których dziecko potrzebuje uwagi i bezwarunkowej miłości. Czasem jednak zdarza się, że tych elementów brakuje – np. kiedy członkowie rodziny są pochłonięci pracą, nadużywają technologii, często wyjeżdżają albo gdy w rodzinie pojawia się rodzeństwo lub nowy partner/nowa partnerka.

Wówczas również warto podjąć współpracę ze szkolnym specjalistą/szkolną specjalistką, który/-a pomoże zdiagnozować źródło trudności i wskazać odpowiednie działania naprawcze.

WSKAZÓWKI DO SCENARIUSZA ZAJĘĆ

- ★ **Uważnie obejrzyj film wraz z uczniami,** by swobodnie poruszać się po ważnych i wrażliwych wątkach podczas zajęć.
- ★ **Zapoznaj się z pełnym scenariuszem** zanim rozpoczniesz przygotowywanie zajęć, by lepiej zrozumieć cały koncept.
- ★ **Przemyśl możliwe działania,** które możesz podjąć w razie wystąpienia sytuacji trudnej (np. silne emocje uczniów wycofanych czy niebezpieczne zachowania, które mogą podejmować uczniowie podczas ćwiczeń).
- ★ **Pracuj na przykładach z życia klasowego** Twoich uczniów, ale nie wskazując konkretnych osób, by uniknąć stygmatyzacji.
- ★ **Instrukcje i wyjaśnienia** najlepiej samodzielnie dostosować do grupy wiekowej.

LEKCJA 1

DYSKUSJA O FILMIE

Zaproś uczniów do tego, by podzielili się tym, co zapamiętali z filmu. Jeśli będzie im trudno znaleźć odpowiedzi, spróbuj je nakierować i uzupełnić ich wypowiedzi.

Pytania, których możesz użyć do moderowania dyskusji:

- **Jakie postacie z filmu zapamiętaliście? Kto był główną postacią?**
  (przykładowe odpowiedzi: *Koszmarek, Stwór, Kalambur, Profesor, Arabella).*
- **O czym marzył KOSZMAREK?**
  (przykładowa odpowiedź: *O tym, by ktoś go zauważył i pokochał takiego, jaki jest).*
- **Co robił KOSZMAREK, by spełnić swoje marzenie?**
  (przykładowa odpowiedź: *Pomagał Profesorowi, opiekował się zamkiem i Potworami, dołączył do cyrku, występował na scenie, zaprzyjaźnił się z Arabellą i Stworem, wrócił do zamku, by uratować Potwory).*
- **Dlaczego KOSZMAREK uciekł z zamku i opuścił Potwory?**
  (przykładowa odpowiedź: *Ponieważ Profesor go nie zauważał, a Kalambur obiecał, że ludzie będą go kochać).*
- **Dlaczego później KOSZMAREK opuścił cyrk Kalambura?**
  (Ponieważ zrozumiał, że ludzie nie kochają go prawdziwą miłością, za to, kim jest, tylko uwielbiają jego występy albo ekscytuje ich strach).

ĆWICZENIE GRUPOWE:

Jak to jest być niewidocznym/-ą?

Wyłoń z grupy 2-3 chętne osoby, które będą miały za zadanie zwracać na siebie uwagę. Poproś, aby na chwilę oddaliły się od reszty grupy i **przekaż instrukcję:**
Waszym zadaniem jest zwrócić na siebie uwagę grupy. Możecie do niej wołać, śpiewać, wykonywać różne gesty, tańczyć, pokazywać przedmioty itp. Róbcie to w sposób bezpieczny i nie dotykajcie osób z grupy. Na mój sygnał podejdźcie do grupy i spróbujcie zdobyć jej uwagę.

Przekaż instrukcję reszcie grupy (tak, by ochotnicy nie słyszeli):
Waszym zadaniem będzie ignorowanie tych trzech osób. Na mój sygnał zacznijcie ze sobą rozmawiać lub się bawić. Kiedy chętna trójka się do Was zbliży, nie zwracajcie na nią uwagi. Postarajcie się nie patrzeć na te osoby, nawet jeśli będą robiły coś śmiesznego lub szalonego. Nie odzywajcie się do nich, nawet jeśli one będą mówić do Was. Po prostu wyobraźcie sobie, że są niewidzialne.

Daj sygnał do startu obu grupom. Przez kilka minut obserwuj ćwiczenie, po czym zaproś uczniów do refleksji w kole, zadając następujące **pytania:**

Do grupy ignorujących:

- ★ **Jakie zachowania zauważyliście u osób, które próbowały zdobyć Waszą uwagę?**
- ★ **Czy któreś z tych zachowań były denerwujące, przeszkadzające? Które?**
- ★ **Czy łatwo było ignorować te zachowania?**
- ★ **Jak się czuliście, kiedy te osoby do Was podchodziły?**

Do grupy niewidocznych:

- ★ **Czy łatwo było zdobyć uwagę grupy?**
- ★ **Co robiliście, by osiągnąć swój cel?**
- ★ **Jak reagowała grupa?**
- ★ **Jak się wtedy czuliście?**

Podsumuj ćwiczenie, tłumacząc, że:

- ★ **Każdy z nas potrzebuje czasem być zauważony.**
- ★ **Nie każdy sposób na zdobycie uwagi będzie dobry i skuteczny.**
- ★ **Niektóre sposoby mogą być denerwujące dla innych.**
- ★ **Kiedy ktoś jest ignorowany, może być mu przykro.**
- ★ **Nie musimy stale mieć uwagi wszystkich.**
- ★ **Najważniejsze, by dostrzegały nas osoby bliskie lub ważne dla nas** (np. rodzice, przyjaciele, nauczyciele).

ENERGIZER: Widzę Cię!

Wciąż pozostając w kręgu, każdy uczeń po kolei wstaje i macha do wybranej osoby, której zadaniem jest odmachać i odpowiedzieć: **„Hej, widzę Cię!”.**

LISTA POWODÓW

Zapytaj uczniów, kiedy i dlaczego chcą być zauważani i poszukują uwagi. Spisz pomysły na karcie z załącznika *(załącznik 1)*. Gotową listę warto później umieścić w widocznym miejscu w sali jako „przypominajkę”.

Przykładowe propozycje:

- ★ **Gdy chcemy, by ktoś nas pochwalił/skomplementował.**
- ★ **Gdy potrzebujemy pomocy.**
- ★ **Gdy chcemy pokazać, co potrafimy.**
- ★ **Gdy czujemy się samotni i szukamy kogoś do zabawy.**

LEKCJA 2

PRZYPOMNIENIE INFORMACJI Z POPRZEDNICH ZAJĘĆ

Zapytaj uczniów, co zapamiętali z poprzednich zajęć i w razie potrzeby przypomnij **najważniejsze kwestie:**

- ★ **Każdy z nas potrzebuje czasem być zauważony.**
- ★ **Powody, dla których szukamy uwagi innych** (warto sięgnąć po listę z poprzednich zajęć).
- ★ **Emocje, które towarzyszą osobie ignorowanej/ignorującej.**
- ★ **Uwaga od wszystkich vs. uwaga od osób ważnych.**

DOBRE I ZŁE SPOSOBY NA ZYSKANIE UWAGI

Wyjaśnij uczniom, że różne osoby stosują różne sposoby na zdobycie uwagi. Jedne z nich mogą być dobre, a inne niewłaściwe. Dobre sposoby to takie, które są bezpieczne, nie krzywdzą innych, jasno pokazują nasze dobre zamiary. Niewłaściwe sposoby to takie, które wywołują nieprzyjemne uczucia – zarówno u Ciebie, jak i u osób, których uwagę próbujesz na siebie zwrócić.

Zapytaj uczniów, jakie znają sposoby na zyskanie uwagi. Po każdym przykładzie dopytaj, czy to dobry czy zły pomysł. Spisz pomysły na karcie z załącznika *(załącznik 2)*. Gotową listę warto później umieścić w widocznym miejscu w sali jako „przypominajkę".

Przykładowe propozycje:

Złe sposoby:

- ★ **Robienie psikusów czy wygłupianie się podczas lekcji, kiedy nauczyciel/-ka prosi o skupienie.**
- ★ **Wyśmiewanie innych.**

Dobre sposoby:

- ★ **Opowiadanie o swoim hobby.**
- ★ **Proponowanie wspólnej zabawy.**

ĆWICZENIE W PARACH:

Widzę Cię takiego/taką, jaki/jaka jesteś!

Poproś uczniów, by dobrali się w pary i usiedli twarzami do siebie. Jedna osoba z pary „zamienia się w posąg"/siedzi w bezruchu. Druga osoba opowiada o niej zgodnie z instrukcją (dopiero po wykonaniu danego punktu możemy przejść do kolejnego):

1. **Wyobraź sobie, że chcesz zapisać obraz osoby z twojej pary niczym obiektyw aparatu.** Opisz, co widzisz. Jaki ma kształt i kolor włosów, oczu, w co jest ubrana, jaką przyjęła pozę. Mów jak najbardziej neutralnie, tak, by nie sprawiać osobie ze swojej pary przykrości.
2. **Wskaż jedną rzecz, która podoba Ci się w osobie z twojej pary.**
3. **Wskaż jedną cechę, którą macie wspólną.**
4. **Przypomnij sobie sytuację, w której zauważyłeś/-aś jakąś fajną umiejętność lub cechę u osoby z twojej pary.** Opowiedz o tym, co przyciągnęło Twoją uwagę i dlaczego. Co to mówi o osobie z twojej pary?

Następnie osoby w parach zamieniają się rolami i wykonują drugą rundę ćwiczenia według tej samej instrukcji. Zaproś uczniów do refleksji w kole, zadając następujące **pytania:**

- ★ **Jak się czuliście w roli obserwowanych?**
- ★ **Jak się czuliście w roli obserwujących?**
- ★ **Która z ról bardziej Wam się podobała i dlaczego?**

JAK DAĆ ZNAĆ, ŻE KOGOŚ DOSTRZEGAMY?

Zapytaj uczniów, jakie mają pomysły na to, by dać komuś znać, że jest ważny i sprawić, że czuje się zauważony. Spisz pomysły na karcie z załącznika 3. W starszych klasach uczniowie mogą opracować plakaty na temat akceptacji w zespołach – w ramach pracy domowej lub osobnej lekcji, a następnie zaprezentować je przed klasą. Plakaty warto później umieścić w widocznym miejscu w sali jako „przypominajkę".

Przykładowe propozycje:

- ★ **Serdecznie się przywitać.**
- ★ **Powiedzieć komplement.**
- ★ **Zaprosić do zabawy.**
- ★ **Poprosić o pomoc w czymś, w czym ta osoba jest dobra.**

ZAŁĄCZNIK 1

Kiedy szukamy uwagi?

ZAŁĄCZNIK 2

Sposoby na zdobycie uwagi

Dobre:	Złe:
bezpieczne, nie powodują krzywdy; jasno dają znać, że masz dobre zamiary	wywołują nieprzyjemne uczucia lub konsekwencje dla Ciebie i innych

ZAŁĄCZNIK 3

Jak pokazać, że ktoś jest ważny i widziany?

Monolith Films Sp. z o.o.

Karolina Skriabin
Koordynator Projektów Edukacyjnych
karolina.skriabin@monolith.pl
tel.: +48 22 122 05 33 kom.: +48 662 287 445
www.kinoklasa.pl www.monolith.pl

Opracowanie merytoryczne:
Zespół Edukacji Ferment Kolektiv
FilmwSzkole.pl

SKONTAKTUJ SIĘ Z KINEM!

WYBIERZ DATĘ I GODZINĘ SWOJEGO POKAZU