

Temat: Lekcja wychowawcza rozwijająca inteligencję emocjonalną uczniów w oparciu o film „Cześć Tereska” Roberta Glińskiego

Opracowała: Lucyna Zembowicz

Scenariusz lekcji: godzina wychowawcza

Czas: godzina lekcyjna plus projekcja filmu

Metody pracy: dyskusja w grupach

Cele:

Po zajęciach uczeń:

- umie rozpoznawać i nazywać emocje, otwarcie je wyrażać; jest wrażliwy na odczucia innych (empatyczny),
- ma większą samoświadomość i rozpoznanie swojej życiowej postawy i czynników, które o niej decydują,
- zna sposoby radzenia sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach życiowych,
- jest pobudzony do myślenia i wypowiedzania się.

Materiały pomocnicze:

- film „Cześć Tereska” Roberta Glińskiego
- definicja asertywności oraz zestawienie różnych typów zachowania – kopie dla wszystkich uczniów
- wskazówki dla nauczyciela



Filmoteka Szkolna

Przebieg lekcji:

1. Wyjaśnij uczniom temat i ustal z nimi cele lekcji.
2. Poproś uczniów, aby podzielili się refleksjami i uwagami, które przysły im na myśl po obejrzeniu filmu. Zwróć uwagę uczniów na uczucia, które film w nich wywołał, zapytaj jak rozumieją zachowania i postawy bohaterów, ich sposób funkcjonowania w świecie.
3. Podziel uczniów na pięć grup. Zadaniem każdej grupy będzie przeprowadzenie dyskusji/rozmowy na zadany temat (w każdej grupie możesz wyznaczyć moderatora dyskusji, który będzie czuwał nad czasem oraz porządkiem wypowiedzi oraz osobę, która będzie spisywała wszystkie argumenty i wnioski). Uczniowie sami mogą wybierać temat, o którym chcieliby porozmawiać. Przygotuj i wprowadź uczniów do dyskusji, podaj przykłady, opowiedz o własnych doznaniach. Na dyskusję w grupach przeznacz minimum 25 min.

Tematy do dyskusji:

Temat 1. Emocje

Przykładowe pytania:

1. Jakie są wasze wrażenia po tym filmie? Co czujecie? Jakie emocje w was obudził?
2. Jak na świat patrzy główna bohaterka, jakie są uczucia Tereski? Jaka jest ich wspólna cecha? Jak Tereska radzi sobie z emocjami strachu, niepewności, smutku, złości?
3. Co główna bohaterka mogłaby zrobić, aby opanować uczucie złości, które doprowadza ją do tak dramatycznego czynu w finale filmu?
4. Które z uczuć bohaterów filmu podzielasz?
5. Czy któraś z postaci w filmie wzbudza twój gniew? Dlaczego?

Temat 2. Relacje rodzinne

Porozmawiajcie o wpływie środowiska rodzinnego i rówieśniczego na kształtowanie charakteru Tereski. Omówcie braki emocjonalne rodziny i otoczenia Tereski.



Przykładowe pytania:

1. Jaka jest relacja Tereski z ojcem/matką?
2. Czego brakuje w emocjonalnym życiu Tereski?
(bliskości, więzi, zrozumienia, pewności siebie, braku oparcia w rodzicach, itp. Brak wiary w siebie i odwagi to główne czynniki wpływające na postawę Tereski).
3. Co wpływa na postawę ojca/matki względem Tereski?
4. W jaki sposób ojciec Tereski buduje swój autorytet?

Temat 3. System wartości, którym kierują się bohaterowie filmu

Przykładowe pytania:

1. Jakie wartości są najważniejsze dla Tereski i jej kolegów?
2. Czy bohaterowie tego filmu żyją według jakiegoś systemu wartości?
3. Czy i w jaki sposób Tereska okazuje szacunek samej sobie i innym?
4. Czy któraś z postaci filmu wzbudza twój szacunek? Kto to był i dlaczego szanujesz tę postać?

Temat 4. Gdzie szukać pomocy?

Przykładowe pytania:

1. Tereska rezygnuje ze swoich marzeń (projektowanie ubrań), dlaczego tak się dzieje? Czy bohaterka prosi o pomoc? Dlaczego nie?
2. Czy Tereska spotyka na swojej drodze mądrych dorosłych? Co wynika dla niej z tych spotkań?
3. Czy gdyby dostała wsparcie od kogoś z dorosłych, przyjaciół odnalazła by w sobie motywację do realizacji swoich marzeń?
4. Do kogo Tereska może się udać z prośbą o pomoc?
(przychylni jej ludzie – mama, nauczyciel śpiewu, dyrektorka, szkolny psycholog, instytucje itp., młodzieżowe telefony zaufania)

Zapisz na tablicy numer oraz stronę internetową telefonu zaufania obsługiwanego przez fundację Dzieci Niczyje: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Porozmawiajcie o innych sposobach szukania pomocy i o tym jak ważna jest umiejętność proszenia o nią.

Temat 5. Agresja i uległość

Grupie zajmującej się tym tematem rozdaj materiał pomocniczy nr 2 „Bierność, asertywność i agresja”.

Poproś, aby uczniowie przeanalizowali oba pojęcia i przypisali różne typy zachowań poszczególnym bohaterom filmu.

Po zakończeniu dyskusji grupy prezentują wspólnie wypracowane wnioski. Podsumuj i uzupełnij wypowiedzi uczniów, korzystając z materiałów i wskazówek dla nauczyciela (materiał pomocniczy nr 1).

Dodatkowe pytania podsumowujące:

1. Czy któreś w wydarzeń w tym filmie przypomina ci wydarzenie z własnego życia lub z życia innych, znanych ci osób?
2. O czym myślałeś po filmie?
3. Czy czegoś nie zrozumiałeś z związku z filmem? Czego?
4. Czy ten film cię czegoś nauczył? Jeśli tak, to czego?

ZADANIE DOMOWE

Napisz list do siebie samej/go o tym jak czujesz się we własnej rodzinie, czy w przeciwieństwie do Tereski dostajesz od niej wsparcie, miłość, zainteresowanie. Czy jest to miejsce, które określa twój system wartości? Co was łączy, a jakie są między wami różnice. Czy jest coś czego ci brakuje w relacjach z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami?

Pokaż ten list rodzicom, nauczycielowi lub innemu dorosłemu, do którego masz zaufanie. Porozmawiajcie o nim.

Możesz też skorzystać z telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz strony internetowej – <http://www.116111.pl>.



Filmoteka Szkolna

UWAGA !!! Na każdy z zaproponowanych tematów do dyskusji możesz poświęcić oddzielną godzinę lekcyjną, wówczas dyskusja może odbywać się w całej klasie (bez podziału na grupy). Do Ciebie należy decyzja w jakiej formie, czasie i z jaką grupą przeprowadzisz rozmowę.

Materiały pomocnicze nr 1

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA:

Rozmowa po filmie może stać się okazją do trenowania umiejętności wyrażania swoich emocji (wywołanych przez film) oraz nazywania tych, które są udziałem bohaterów. Ponieważ wielu z nas ma z tym trudności nie zmuszaj uczniów do odpowiedzi na pytania, zadbaj jedynie o stworzenie atmosfery, która sprzyjać będzie szczerym wypowiedziom. Z pewnością pomożesz uruchomić słownictwo umożliwiające opisywanie uczuć, opowiadając o własnych emocjach i niepokojach, które film wywołał. Ważną kwestią jest też uświadomienie sobie, co kryje się za danym uczuciem (np. za złością czy smutkiem) i uczenie się sposobów uśmierzenia niepokojów, złości i smutku. Kiedy rozmawiacie o trudnych emocjach bohaterów filmu i sposobach radzenia sobie z nimi możesz opowiedzieć o metodzie stosowanej w Connecticut: „W New Haven w Connecticut, w bardzo patologicznym środowisku, dzieci w młodszych klasach uczą się jak rozpoznawać uczucia, jak je nazywać i jak sobie z nimi radzić. W szkole ustawiony jest sygnalizator świetlny, jak na skrzyżowaniu, i dzieci otrzymują instrukcję: Kiedykolwiek jesteś wściekły, przypomnij sobie światła. Czerwone – stop, uspokój się, pomyśl, zanim cokolwiek zrobisz. To jest kontrola impulsów, panowanie nad emocjami. Nie możemy wprawdzie kontrolować tego co i jak mocno odczuwamy, ale możemy kontrolować nasze reakcje na dane uczucie. Żółte światło- pomyśl o różnych możliwych reakcjach lub rozwiązaniach oraz o ich konsekwencjach. Zielone światło – zastosuj najlepsze rozwiązanie. Te lekcje są stale przypominane przez nauczycieli, trenerów sportowych, dyrekcję. Kiedy zdarzy się jakiś incydent, dorosły idzie z dzieckiem do sygnalizatora i rozmawia o kolejnych etapach radzenia sobie z emocjami.” (Wywiad Ireny Koźmińskiej z Danielem Golemanem w „Polityce”, Grudzień 1998 r.). Doceniaj też pomysły

i propozycje uczniów – twórcie listę własnych metod radzenia sobie z codziennymi problemami natury emocjonalnej czy dotyczącej relacji z innymi.

Rozwijanie emocjonalnej inteligencji to proces, który towarzyszy nam przez całe życie.

Kompetencje emocjonalne to: umiejętność nazywania i rozpoznawania emocji u siebie i innych, panowanie nad złością, kontrola impulsów, dostrzeganie podobieństw i różnic między ludźmi, chwalenie i docenianie innych, samoobserwacja, komunikacja, umiejętność oceniania ryzyka, podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, wyznaczania sobie celów, opierania się presji rówieśników.

Każde nowe doświadczenie doskonali nasze umiejętności w tym zakresie. Dlatego przygotowanie lekcji wychowawczej z zakresu edukacji społeczno-emocjonalnej może rozwijać również siebie.

Podstawą udanego procesu nauczania społeczno-emocjonalnego jest twoje zaangażowanie. Przyjmij życzliwą postawę wobec uczniów, bądź bezkonfliktowa/y, oceniaj sprawiedliwie. Pamiętaj o docenianiu, łagodzeniu sporów i podsuwaniu skutecznych metod rozwiązywania konfliktów. Nie zawsze jesteśmy w stanie oddziaływać na wychowanka, ale możemy próbować stworzyć takie warunki, by doświadczenia dzieci wyniesione z kontaktów z dorosłymi sprzyjały ich rozwojowi emocjonalnemu i społecznemu.

I bardzo ważne – obejrzyj wcześniej film i zinterpretuj go w sposób jaki zaproponujesz na lekcji swoim uczniom. Praca z filmem zawsze musi być poprzedzona jego obejrzeniem i gruntownym przeanalizowaniem. Uczniowie po tak trudnym filmie jak „Cześć Tereska” powinni wyjść bez napięcia i poczucia zagrożenia, a z nową wiedzą o sobie i radzeniu sobie w trudnych chwilach.

„Cześć Tereska” Roberta Glińskiego to jeden z tych filmów w pakiecie „Filmoteki Szkolnej”, po który młodzież sięga najchętniej. Zastanów się, dlaczego tak jest i zapytaj o to samych uczniów. Młodzi ludzie traktują film przede wszystkim jako formę rozrywki. Ważne jest też dla nich, żeby film osadzony był w realiach współczesności, odnosił się do ich codzienności. Taki jest właśnie film Roberta Glińskiego. Daje to szansę na wejście w dialog z filmem, jego bohaterami. Utożsamiając się z nimi, młodzi odbiorcy mogą niejako uczyć się na ich błędach,



ćwiczyć w rozpoznawaniu sytuacji ryzykownych, radzeniu sobie z problemami, wartościowaniu. Film może pobudzić do refleksji nad własnym życiem.

Filmy wprowadzają bezpieczny dystans pomiędzy widza a jego problem – eksternalizacja problemu. Bądź uważna/y, ponieważ z reakcji i przemyśleń uczniów możesz wynieść wiele informacji o ich własnym życiu, o ich relacjach w rodzinie, środowisku rówieśniczym, o wartościach jakie w nim dominują, ich codziennych problemach i sposobach radzenia sobie z nimi.

Materiał pomocniczy nr 2

Asertywność (definicja za: wikipedia.pl) – termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- wrażliwość na innych ludzi,
- stanowczość.

Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym innych osób.

Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia, racjonalną dbałość o



Filmoteka Szkolna

własne interesy z uwzględnieniem interesów innych. Asertywność to obok empatii podstawowa umiejętność wchodząca w skład inteligencji emocjonalnej.

Praktyczna asertywność jest niczym innym jak uczeniem innych ludzi jak mają cię traktować, ponieważ wychodzi z założenia, że inni ludzie nie wiedzą i nie będą wiedzieć co myślisz i czujesz, dopóki nie dowiedzą się tego od ciebie. Tak rozumiana asertywność zakłada, że kiedy ukrywasz swoje emocje, wprowadzasz innych w błąd lub skazujesz na domysły.

Diagnozy zachowań nieasertywnych dokonuje się na podstawie zablokowanych w autoprezentacji sfer komunikacji – blokady mówienia nie, wyrażania i przyjmowania opinii i krytyki, kontaktu z autorytetem i tłumem (trema), radzenia sobie z poczuciem winy.

Zachowanie asertywne polega na uznawaniu, że jest się tak samo ważnym, jak inni, na reprezentowaniu własnych interesów z uwzględnieniem interesów drugiej osoby. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych.

Charakteryzuje postawę akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych.

Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby. Stawiają sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie nie podejmują zbyt trudnych zadań, co ich chroni przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia.

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, wyraża otwarcie swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiało, bez paraliżującego lęku, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego, czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi odpowiedzieć nie, zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum zainteresowania uwagi, potrafi działać bez niszczącego lęku. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Potrafi się porozumieć z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i egzekwować je.



Filmoteka Szkolna

BIERNOŚĆ	ASERTYWNOŚĆ	AGRESJA
Jeśli zachowujemy się biernie:	Jeśli zachowujemy się asertywnie:	Jeśli zachowujemy się agresywnie:
Istnieje prawdopodobieństwo, że inni nas wykorzystają	Bronimy swoich praw i szanujemy prawa innych	Wykorzystujemy innych
Jesteśmy sfrustrowani, niespokojni, czujemy się pokrzywdzeni i urażeni	Mamy wysoką samoocenę, dzięki pewności siebie dobrze się czujemy i odpowiednio zachowujemy	Jesteśmy napastliwi, stosujemy taktykę przymusu i poniżania innych
Mamy zahamowania, wycofujemy się i czujemy się gorsi	Wyrażamy własne odczucia i nie mamy kłopotów w relacjach z innymi	Okazujemy gniew i wrogość a w sytuacjach społecznych, jesteśmy nieobliczalni
Pozwalamy innym decydować za nas	Sami dokonujemy wyborów	Wpływamy na wybory innych
Nie osiągamy swoich celów	Osiągamy swoje cele nie krzywdząc innych	Nie szanujemy potrzeb innych i w bezwzględny sposób osiągamy swoje cele