

AKADEMIY DOKUMENTALNA



SCENARIUSZ LEKCJI

**do pracy z filmem dokumentalnym „Pianoforte”
(reż. Jakub Piątek)**

TEMAT

**Anatomia stresu – jak bohaterowie filmowi oraz my
przeżywamy i odreagowujemy sytuacje stresowe**

TEMAT



Anatomia stresu – jak bohaterowie filmowi oraz my przeżywamy i odreagowujemy sytuacje stresowe

CZAS

1h 29 minut projekcja filmu + 45 minut warsztatu

NIEZBĘDNE MATERIAŁY

- kartki np flipchart lub szary papier do przygotowania plakatów
- przygotowane definicje i pytania pomocnicze (prezentacja, plakat)
- przygotowana tabela (wzorzec lub wydruk dla każdej osoby)
- ewentualnie: kartki i coś do pisania

CELE LEKCJI

- analiza różnych sposobów prewencji i interwencji w sytuacjach stresowych
- poznanie definicji stresu, odporności psychicznej i dobrostanu
- refleksja nad własnymi sposobami przygotowania się i reakcji na stres

METODY

- praca w grupach, praca na forum, praca w parach
- dyskusja
- analiza materiału filmowego
- ćwiczenie refleksyjności, analizy, planowania

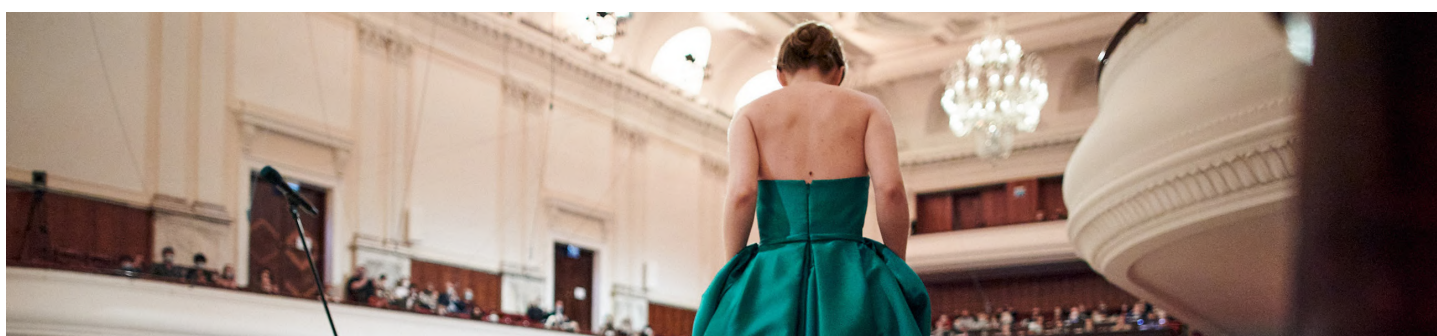
LEGENDA

OU – osoby uczestniczące

OP – osoba prowadząca

AUTORKA MATERIAŁÓW EDUKACYJNYCH

Dominika Cieślikowska



PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Doświadczenie: Projekcja filmu „Pianoforte” – 1h 29 min

2. Refleksja i obserwacje: 5 minut

OP zaprasza do rozmowy na forum na temat wrażeń i emocji towarzyszących projekcji. Zbiera wypowiedzi na forum.

Można wykorzystać pytania pomocnicze (zapisane na plakacie/tablicy/w prezentacji i odsłaniane np. jedno po drugim).

1. Jak byście w kilku słowach opowiedzieli o czym był film?
2. Co czuliście podczas projekcji? / Jaki moment/ fragment szczególnie Was poruszył i dlaczego?
3. Któremu z bohaterów i bohaterek najbardziej towarzyszyliście / kibicowaliście i dlaczego?

3. Analiza / wiedza – 20 minut

A. BOHATEROWIE FILMU. 10 min

OP prosi by OU wymienili bohaterów filmu i scharakteryzowali ich przez kilka uwidoczonych w filmie cech.

Pytania pomocnicze: Za kim szczególnie podążała kamera? Komu towarzyszyli filmowcy? Czyje zmagania zostały zaprezentowane w materiale? Co odczuwały poszczególne osoby? Jakich ich cechy uwidocznił reżyser w filmie? Jak byście ich opisali?

Zapisuje na plakacie / tablicy:

Np.

Hao Rao – ambicja, relacja z nauczycielką, ciężka praca

Eva – pedantyzm, determinacja, nerwowość

Marcin – na pozór luzak, dowcipniś, nerwowy, zbyt duża presja

Leonora –

OP zachęca, by osoby w parach zastanowiły się, jakie dodatkowe pytania chciałyby zadać poszczególnym bohaterom i bohaterkom, gdyby mogły z nimi porozmawiać prywatnie lub zrobić z nimi wywiad.

B: ANATOMIA STRESU. 10 min

OP dzieli UO na zespoły. Połowie zadaje przygotowanie plakatu na temat tego, jak młodzi ludzie / poszczególni bohaterowie motywowali się/ przygotowywali się do pracy, drugiej połowie zadaje pytanie, jak reagowali na stres. OU mogą przedstawić na plakacie w dowolny sposób własne spostrzeżenia.

Na forum każda z grup prezentuje swój plakat.

W podsumowaniu rozmowa na temat konstruktywnych i niekonstruktywnych sposobów prewencji / przygotowania się i interwencji / reakcji na stres. Można przy omawianiu określać sposoby działania odnoszące się do ciała, do myśli i do emocji.



OP wybiera/ podkreśla z prezentacji elementy szczególnie nawiązujące do definicji stresu:

Stres to:

- reakcja mózgu i ciała na realne lub antycypowane zagrożenie (stresor)
- stan silnej aktywacji emocji (ekscytacji, euforii, strachu, złości, wrogości), który może początkowo mobilizować do aktywności (eustres), jednak gdy stanie się zbyt intensywny, pojawią się trudne emocje, z którymi nie można sobie poradzić, przeradza się w energię utrudniającą funkcjonowanie (dystres).

4. Zastosowanie: 20 minut

A: ANALIZA WŁASNYCH REAKCJI NA STRES. 10 min

OP zachęca do zastanowienia się, jaki model prewencji i interwencji na stres realizują uczniowie i uczennice.

Pytania pomocnicze: Do której z postaci filmowej Wam najbliższej? Jakie cechy sposobu działania konkretnego bohatera / bohaterki są charakterystyczne także dla Was? Jakie elementy przygotowania się i reakcji na stres znacie ze swojego życia?

OP zachęca każdą OU do zastanowienia się nad jakąś sytuacją stresową, jaką miała w ostatnich trzech miesiącach i wypełnienie tabeli (można ją narysować na tablicy lub przygotować wydruk dla każdej osoby).

Ostatnio stresowałem(-am) się gdy:		
Moje reakcje na stres (konkretną sytuację):		
CIAŁO	MYŚLI	EMOCJE
•	•	•
•	•	•
•	•	•

B: REZYLIENCJA I DOBROSTAN. 10 min

OP informuje, że kluczem do skutecznego funkcjonowania w realiach obciążonych przewlekłym stresem jest troska o siebie i dbanie o dobre, służące równowadze nawyki. OP wprowadza pojęcia:

REZYLIENCJA = ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA, czyli „umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom”¹.

DOBROSTAN, czyli umiejętność płynnego przechodzenia ze stanu ryzyka/ niebezpieczeństwa/ zmęczenia do stanu bezpieczeństwa i spokoju².

1 Rick Hanson, Forrest Hanson w: D. Cieślukowska, (2023), WYPALENIE ZAWODOWE. PORADNIK DLA KADRY SZKOLNEJ PRACUJĄCEJ W WIELOKULTUROWYM ŚRODOWISKU, Gdańsk: Obszar Metropolitalny GGS).

2 Emily Nagoski, Amelia Nagoski, w: D. Cieślukowska, (2023), op. cit..



Dbanie o swoją rezyliencję i dobrostan to wypracowanie regenerujących nawyków oraz ćwiczenie się w regeneracji na trzech poziomach: ciała, myśli i emocji.

Na zakończenie OP zaprasza do rozmowy w parach, w których osoby mogą zaplanować swoją regeneracyjną strategię.

Pytania pomocnicze: jak zadbam o swoje ciało, jak zadbam o swoje myśli, jak zadbam o swoje emocje, by być lepiej przygotowanym na sytuacje stresowe i mieć większą odporność emocjonalną (rezyliencję).