



CYKL | DOJRZEWANIE W KINIE
GRUPA WIEKOWA | SZKOŁA PODSTAWOWA 7–8
PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELA **SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWWCZEJ**

opracowanie: Elżbieta Piotrowicz

FILM | „PODRÓŻ KSIĘCIA”

Le voyage du prince, Francja, Luksemburg 2019, 77 min

reżyseria: Jean-François Laguionie, Xavier Picard

scenariusz: Jean-François Laguionie, Anik Leray

muzyka: Christophe Héral

Młody Tom znajduje na plaży rannego rozbitka, który okazuje się być starym księciem z zupełnie innej krainy. Przybysz poznaje nowy świat, ale i sam budzi zainteresowanie lokalnych naukowców.

Woda wyrzuca starego księcia na brzeg. Rannego i nieco zagubionego rozbitka znajduje Tom – chłopiec, którego rodzice są naukowcami. W ich domu stary książę dochodzi do siebie, zaprzyjaźnia się z troskliwym opiekunem i dzięki niemu z zafascynowaniem poznaje krainę, o której nie miał pojęcia. Niestety para naukowców widzi w tajemniczym przybyszu przede wszystkim niezwykle ciekawy obiekt badań i eksperymentów. Profesor Victor pragnie wykorzystać księcia do udowodnienia swojej naukowej tezy o istnieniu zupełnie innego gatunku stworzeń.

„Podróż księcia” to poruszająca animacja o spotkaniu dwóch światów, wzajemnej nauce i otwartości na wszystko, co nowe i inne.

JAK KONSTRUKTYWNE WYRAŻAĆ UCZUCIA I EMOCJE?

Temat lekcji

Jak konstruktywnie wyrażać uczucia i emocje?

Czas trwania lekcji

45 min

Cele lekcji

Podczas lekcji uczeń:

- łączy odbiór tekstu kultury z refleksją psychologiczną,
- określa różnice między emocjami i uczuciami,
- rozważa językowe możliwości nazywania rodzajów emocji, ich intensywności,
- rozmawia o sposobach okazywania emocji,
- szuka konstruktywnych, pozytywnych aspektów emocjonalności,

- poznaje teksty pisane przez specjalistów – psychologów.

Powiązanie z podstawą programową

Podczas lekcji uczeń:

- rozwija wrażliwość społeczną, moralną, estetyczną,
- porządkuje informacje w zależności od ich funkcji w przekazie,
- rozwija umiejętność krytycznego myślenia i uzasadniania opinii,
- określa wartości estetyczne poznawanych tekstów kultury.

Metody i formy pracy

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

- odwołanie do materiału audiowizualnego,
- praca z tekstem specjalistycznym,
- praca w parach,
- rozmowa nauczająca,
- praca z całą klasą.

Środki dydaktyczne

Podczas lekcji nauczyciel wykorzystuje następujące środki dydaktyczne:

- komputer z dostępem do Internetu i rzutnik lub tablica multimedialna,
- małe kartki w trzech kolorach.

Przygotowanie do lekcji

Lekcja powinna się odbyć po obejrzeniu filmu *Podróż księcia* w reżyserii Jeana-François Laguionie'a i Xaviera Picarda. Nauczyciel przygotowuje komplet kolorowych kartek – po trzy (w trzech kontrastowych kolorach) na każdego ucznia. Prowadzący lekcję powinien mieć możliwość korzystania z multimediiów.

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie

Nauczyciel przedstawia temat lekcji, a następnie prosi uczniów o krótkie wypowiedzi dotyczące rozumienia pojęć: *uczucia* i *emocje*. Jeśli będzie problem z ustaleniem znaczeń tych słów, może pomóc uczniom, korzystając z materiałów z **Załącznika nr 1**.

Realizacja tematu

Nauczyciel zachęca uczniów, żeby swoje opinie o filmie *Podróż księcia* łączyli ze spostrzeżeniami i refleksjami wynikającymi z ich codziennych doświadczeń. Następnie prosi o krótkie wypowiedzi określające, jakie elementy naszej rzeczywistości oraz postępowania ludzi (mimo aspektów nierealistycznych i bohaterów zwierzęcych) można odnaleźć w filmie.

Przewidywane odpowiedzi

W filmie pokazano różne cywilizacje, świat naukowców, zetknięcie świata natury ze światem cywilizacji i ich wzajemne wpływy, relacje międzyludzkie, zasady zachowania – wyraźne wytyczne, co i kiedy można robić, motywacje działań, sposoby okazywania uczuć i emocji.

Nauczyciel przypomina temat lekcji i prosi o wybranie z filmu scen czy wątków, które można wykorzystać w rozmowie o uczuciach i emocjach bohaterów i odnieść do ludzkich zachowań.

Przewidywane odpowiedzi

Większość zdarzeń rozgrywa się w świecie, w którym nie wolno publicznie pokazywać żadnych uczuć czy emocji. Na ulicach i w środkach komunikacji mieszkańcy nie wchodzi z sobą w jakikolwiek interakcje – nie rozmawiają, nie reagują mimicznie, nie gestykują – w ogóle nie zwracają uwagi na innych. Taka postawa może być odpowiednikiem niepisanych, ale obowiązujących współcześnie zasad i zwyczajów (w różnych cywilizowanych kręgach kulturowych) preferujących wstrzemięźliwość w publicznym okazywaniu uczuć.

Dopiero założenie masek i udział w festiwalu strachu przynoszą wyzwolenie – ludzie zaczynają się śmiać, reagują krzykiem radości lub przerażenia, przeżywają oglądany film – doświadczają wolności. Tak jakby ukrycie tożsamości pozwalało im na nieskrępowane bycie sobą, niekontrolowane reakcje, uzewnętrznienie skrywanych emocji.

Scena posiedzenia naukowców i prezentacji księcia może się odnosić do różnych rodzajów lęku. Naukowcy mogą czuć obawę przed innym, nieznanym... Nazywają księcia barbarzyńcą, przybyszem, obcym, a potem wrogiem. Później, prawdopodobnie bojąc się utraty własnej pozycji i prestiżu, wyśmiewają Victora i jego koncepcję dotyczącą pochodzenia księcia. Poniżają go, podkreślając swoją wyższość.

Książę krzyczy na Elizabeth i Victora, ponieważ uznaje, że jest dla nich tylko narzędziem w karierze naukowej, chcą go jedynie wykorzystać.

Nauczyciel prosi uczniów, żeby wymienili emocje dostrzeżone w filmie, a potem zapisuje je na tablicy. Informuje, że istnieje wiele specjalistycznych kategorii emocji, a w większości z nich powtarza się kilka podstawowych: strach, złość, smutek, radość, odraza. Nauczyciel prosi uczniów, żeby dobrali się w pary i proponuje krótkie ćwiczenie związane z wymienionymi emocjami. Polecenie wyświetla na ekranie lub tablicy.

Zadanie 1

Napiszcie jak najwięcej wyrazów i dłuższych sformułowań, które kojarzą się wam ze stanami lub intensywnością emocji. Uzupełnijcie listę określeniami odnoszącymi się do radości i innej wybranej emocji.

Przewidywane odpowiedzi

np. złość – amok, furia, zdenerwowanie, uraza, gniew, wściekłość, irytacja, oburzenie, zaskoczenie; smutek – żal, tęsknota, rozpacz, przygnębienie, nuda, rozczarowanie, udręka; radość – euforia, ekstaza, zadowolenie, satysfakcja, zachwyty; odraza – wstręt, niechęć, zakłopotanie, dyskomfort, pogarda, obrzydzenie, oburzenie; strach – przerażenie, panika, lęk, niepokój, histeria, dyskomfort.

Po 5 minutach uczniowie przedstawiają swoje zapiski, uzupełniają wypowiedzi dotyczące kolejnych emocji i próbują je porządkować, biorąc pod uwagę intensywność wymienianych stanów czy reakcji.

Nauczyciel wyświetla materiały (lub wybrane przez siebie wcześniej fragmenty) ze strony:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21048-10-trudnych-emocji-chcesz-dobrze-zyc-zaczynaj-wyrazac> i prosi uczniów o przeczytanie wskazanych przez siebie fragmentów oraz wypowiedź na temat refleksji i propozycji specjalisty.

Następnie wyświetla kolejny materiał:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21075-dlaczego-nie-umiem-sie-cieszy-c-o-trudnosciach-w-wyrazaniu-pozytywnych-emocji> i prosi o to samo.

Po rozmowie z uczniami wyświetla polecenia do ostatniego zadania oraz rozdaje kartki – dla każdego taki sam komplet. Prosi o wykonanie poleceń na kartce o określonym kolorze.

Zadanie 2

Kolor pierwszy:

Zastanów się, po czym rozpoznajesz, że ktoś odczuwa emocje. Nazwij je i napisz, co może o nich świadczyć, jak ludzie je uzewnętrzniają (np. zachowanie, mowa ciała, sposób mówienia).

Kolor drugi:

Wybierz jedną z emocji, o których rozmawialiśmy, nazwij ją i napisz, jak można ją opanować albo konstruktywnie wyrazić.

Kolor trzeci:

Dokończ zdania: *Najtrudniej poradzić sobie ze...* (tu wpisz emocję). *Myszę tak, bo...*

Po 5 minutach nauczyciel prosi o zebranie kartek. Uczniowie pomagają posegregować je według kolorów. Następnie nauczyciel czyta głośno anonimowe rozwiązania kolejnych zadań.

Podsumowanie tematu

Nauczyciel prosi chętnych o krótkie odpowiedzi na poniższe pytania.

Po co potrzebne są nam emocje?

Co dzięki nim możemy zyskać?

Na koniec przypomina (o ile nie pojawiło się to w propozycjach uczniowskich), że jednym z konstruktywnych działań związanych z emocjami jest kontakt ze sztuką – jej tworzenie i odbieranie. Filmy i książki dotyczące tej tematyki również mogą się okazać pomocne w rozwiązywaniu codziennych problemów.

Nauczyciel wyświetla materiał ze strony z ciekawymi propozycjami specjalistek:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21258-7-ksiazek-i-filmow-o-trudnych-emocjach>.

Uwaga: Dołączone do scenariusza **ZALĄCZNIKI NR 2 i 3** nauczyciel może wykorzystać albo przygotowując się do zajęć, albo we fragmentach (w razie potrzeby) w trakcie lekcji (po podaniu źródeł).

ZAŁĄCZNIK NR 1

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

Źródło materiału: <http://www.doktorpsychiatra.pl/blog/emocje-uczucia-czym-sa-je-odroznic/>
[dostęp 18.08.2020]

Emocje towarzyszą nam każdego dnia. Jak to się mówi – „jesteśmy tylko ludźmi”, dlatego doświadczamy wielu emocji i poddajemy się różnym uczuciom. Nie bez powodu wyrażamy się: „targają mną emocje” lub „poniosły mnie emocje”. Czym są te tajemnicze „emocje” oraz co znaczą „uczucia” i jak duży mają na nas wpływ?

Rozróżnijmy emocje od uczuć. Często miesza nam się znaczenie tych dwóch pojęć. Najprościej mówiąc, emocja to „jednostka”, która może być składnikiem uczucia. Emocja to krótkotrwałe doznanie spowodowane codziennymi sytuacjami o większym lub mniejszym stopniu nasilenia. Najczęściej mówi się o podstawowych emocjach, takich jak strach, złość, smutek, wstyd czy radość. Tak samo, jak szybko się pojawiają, tak szybko znikają.

Przypominasz sobie moment w pracy, kiedy przyszedłeś rano w idealnym humorze? Doświadczasz wtedy emocji zadowolenia. Niedługo potem odebrałeś telefon z informacją, że Twój klient rezygnuje ze współpracy z Tobą. Odczuwasz rozczarowanie, złość, smutek? Chwila, przecież godzinę wcześniej Twoje zadowolenie było nieposkromione! Teraz o nim zapominasz? Tak, to są właśnie emocje, które są zależne od różnych sytuacji w danym dniu. Nie mamy na nie wpływu i przychodzą do nas niezależnie od naszych intencji.

Uczucia to trochę co innego. Uczuć się uczymy. Są bardziej trwałe. Relacje z ludźmi umożliwiają nam zrozumienie ich istoty. Darzysz bliską Ci osobę miłością? To znaczy, że darzysz ją uczuciem, którego nauczyłeś się poprzez swoje doświadczenia życiowe. Chyba zgodzisz się z nami, że miłość nie jest jednorodna? Zastanówmy się natomiast, co składa się na miłość – czasem radość, czasem złość, niekiedy smutek czy strach. Tak, tak właśnie czujemy się, będąc w związku. Mimo że kochamy, emocje przychodzą i odchodzą – mogą być bardzo różnorodne i nie zawsze pozytywne.

ZAŁĄCZNIK NR 2

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

Źródło materiału: <https://sentimenti.pl/blog/dlaczego-mierzymy-az-8-emocji-podstawowych/>
[dostęp 18.08.2020]

Narzędzia Sentimenti wykorzystują model Plutchika, w którym znajdują się dwie emocje pozytywne: *radość* i *zaufanie*, dwie ambiwalentne: *zaskoczenie* i *oczekiwanie*, i 4 raczej negatywne: *smutek*, *strach*, *wstręt* i *złość*. **Każda oznacza coś konkretnego, wiąże się z działaniem, pochwałą lub krytyką, potrzebą czy niespodzianką.**

Radość dotyczy wszystkich pozytywnych reakcji, wiąże się z uśmiechem, z poczuciem, że coś nam się podoba. Tak zdefiniowana jest dość podobna do „pozytywnego sentymentu”, a jednocześnie niekoniecznie silna. W tym ostatnim aspekcie różni się od potocznie rozumianej radości, która kojarzy się z mocno pozytywną reakcją na coś. **W wynikach naszych badań wszelkie pochwały podwyższają słupki radości, ale także codzienna grzeczność.**

Smutek oznacza **stratę, poczucie osamotnienia**. To emocja przeciwstawna do opisanej wyżej, razem z radością tworzą w kole Plutchika kontrastową parę.

Zaufanie to wyrażanie poczucia bezpieczeństwa, spodziewania się, że coś będzie działało się w sposób, jakiego oczekujemy. Wiąże się z **poczuciem wspólnoty, bliższymi relacjami, znalezieniem swojego miejsca w grupie**. Może kojarzyć się także z odczuwaniem wzajemnego podobieństwa.

Wstręt to wyraz obrzydzenia, bardzo silnej krytyki i niechęci. Wyrażając go wskazujemy, że coś jest dla nas oburzające, obce, niemoralne. To silna emocja wiążąca się z reakcją odrzucania, unikania czegoś. **Wiele obraźliwych przezwisk określających nieakceptowane społecznie grupy kojarzy się właśnie ze wstrętem.**

Złość – kolejne silne odczucie, bardzo negatywne. Zamiast z unikaniem, **wiąże się z atakiem, prowadzi do agresji**. W ten sposób wyrażamy groźby, ale także niezadowolenie. Towarzyszą jej przekleństwa i krzyk (w mowie, w piśmie może być wyrażany mocniejszymi słowami).

Strach, jak w życiu, **towarzyszy niebezpieczeństwu, zagrożeniu i ryzyku**. Kojarzy się z ucieczką, chęcią schowania się. Jest także wołaniem o pomoc.

Zaskoczenie pojawia się w sytuacji, kiedy nasze przewidywania nie spełniają się lub po prostu spotyka nas **coś niespodziewanego**. **W połączeniu z radością daje zachwyty, a ze smutkiem – rozczarowanie**. Może mieć bardzo różne natężenie, od lekkiego zdziwienia po (wiążącą się także ze strachem) panikę.

Oczekiwanie – ostatnia z badanych przez nas emocji. Odwrotność zaskoczenia, bo oznacza stawianie predykcji i wiarę w to, że się spełnią. Może w związku z tym wiązać się z **niepokojem lub ekscytacją**, a więc także jest ambiwalentna.

ZAŁĄCZNIK NR 3

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

Źródło materiału: <http://www.psychologodnowa.pl/pl/8-czytelnia/60-po-co-nam-emocje>
[dostęp 18.08.2020]

Skłonni jesteśmy zakładać, że wszyscy ludzie podobnie doświadczają emocji. Czasami trudno jest nam zrozumieć, dlaczego ktoś boi się pająków, skoro my nie. Ciężko uwierzyć, że dany wyraz twarzy Zosi wyraża zamyślenie, a nie złość, bo w naszym wypadku wyraża on złość i tylko złość. Emocja jest subiektywnym stanem, któremu towarzyszą również doznania cielesne i reakcje mimiczne oraz myśli i zachowania. Niektóre z emocji bywają przyjemne, inne wręcz przeciwnie, warto jednak pamiętać, że emocje mają to do siebie, że są przejściowe, mijają.

Do czego są nam potrzebne emocje?

Ułatwiają nam przetrwanie

Emocje powstały na drodze ewolucji i służyły nam po to, by przetrwać. Emocje mają to do siebie, że szybko przesyłają nam informację. Przy spotkaniu z niedźwiedziem strach podpowiadał nam, **aby** uciekać bądź walczyć. Gdybyśmy mieli się nad tym zastanawiać i myśleć, -zwyczajnie zajęłoby to dużo więcej czasu.

Informują nas o tym, że dzieje się coś ważnego

Emocje nie pojawiają się bez powodu. Często informują nas o tym, co dla nas ważne i istotne. Jeśli odczuwam radość, to jest to informacja, że jest mi dobrze i chcę powtarzać dane zachowanie. Złość może informować nas, że dzieje się coś, co nam nie odpowiada, że ktoś przekroczył naszą granicę.

Motywują nas do działania

To emocje sprawiają, że łatwiej podtrzymać nam motywację. Łatwiej kontynuować chodzenie na siłownię, kiedy widoczne są efekty i odczuwa się radość. Złość podpowiada nam, że chcemy coś zmienić, że obecna sytuacja nam nie odpowiada.

Pomagają w podejmowaniu decyzji

To dzięki emocjom łatwiej podejmujemy decyzje. Analiza zysków i strat zajęłaby dużo więcej czasu, emocje informują nas szybko o tym, co zrobić. Choćby w przypadku wyboru partnera życiowego – dużą rolę odgrywają tu emocje.

Ułatwiają komunikację i budowanie relacji z innymi

Kiedy ktoś dzieli się z drugą osobą swoimi emocjami, smutkiem, radością, łatwiej mu zbliżyć się do drugiej osoby i nawiązać przyjaźń bądź budować związek. Zasmucone spojrzenie mówi czasem więcej niż słowa.

Gdy emocji jest za dużo lub za mało... jak dążyć do równowagi emocjonalnej?


Zdarza się, że emocje przejmują nad nami kontrolę i robimy rzeczy, których później żałujemy. A czasem wręcz przeciwnie, kontrolujemy je tak bardzo, że przestajemy odczuwać. Wprawdzie nie czujemy się wtedy tak źle, ale nie potrafimy też czuć się dobrze, gdyż wszystkie emocje stają się mniej wyraźne. Aby lepiej radzić sobie z emocjami i móc korzystać z informacji, których nam dostarczają, trzeba zacząć od ich prawidłowego rozpoznawania i zrozumienia.

Rozpoznawanie uczuć

Emocje i uczucia, jakich możesz doświadczać:

Związane ze **strachem to**
lęk
zagubienie
wstyd
niepokój
przerażenie
obawa

Związane ze **złością:**
bezzadność
frustracja
furia
zawiść
wrogość
zazdrość
irytacja



Związane z **radością to:**
spokój
euforia
duma
nadzieja
ekstaza
zauroczenie
podniecenie
pasja

Związane ze **smutkiem:**
nostalgia
tęsknota
samotność
rozczarowanie
przygnębienie
wstyd
apatia
rozpacz
zwątpienie
obojętność
poczucie winy

Pytania, które warto sobie zadać, żeby rozpoznać emocje:

- Co się stało? Opisz sytuację. Może to, że się boisz, nie jest takie dziwne? (np. Przede mną ważny egzamin, czuję lęk i niepokój).
- Jak poczułeś się w związku z tą sytuacją? Co poczułeś w ciele? Czasami łatwiej nam opisać to, co czujemy w ciele, niż nazwać daną emocję. Odczucia z ciała, doznania fizyczne i emocje są ze sobą ściśle powiązane.
- Co chciałeś zrobić pod wpływem odczuwanych uczuć? Czasami łatwiej nam dojść do tego, co czujemy, kiedy spojrzymy na nasze zachowanie, to, co zrobiliśmy lub co chcieliśmy zrobić.

Najważniejsze fakty na temat emocji

- Nie bez powodu przeżywamy emocje, potrzebujemy ich.
- Emocje motywują nasze zachowania, to dzięki nim mamy ochotę coś robić, działać.
- Emocje informują nas o tym, że dzieje się coś dla nas ważnego.
- Nazywanie własnych emocji pomaga w ich kontrolowaniu.
- Emocje mają to do siebie, że są przejściowe, mijają.

Nie można nie odczuwać emocji, ale można nauczyć się je kontrolować i wyrażać w taki sposób, jakbyśmy chcieli.

Opracowała Magdalena Oleśniewicz na podstawie:

Jan Scott *Przezwyciężenie wahań nastrojów: Przewodnik samopomocy w oparciu o techniki poznawczo-behawioralne*, 2009.

Marsha M. Linehan *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) trening umiejętności*, 2015.

Matthew McKay i inni *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) Praktyczne ćwiczenia*, 2015.

Leslie S. Greenberg *Terapia skoncentrowana na emocjach*, 2011.