



CYKL | Kino współczesne

GRUPA WIEKOWA | Klasy 4–6 szkoły podstawowej

PRZEDMIOT | godzina wychowawcza, język polski, edukacja zdrowotna

AUTORKA | Gaja Grochocka

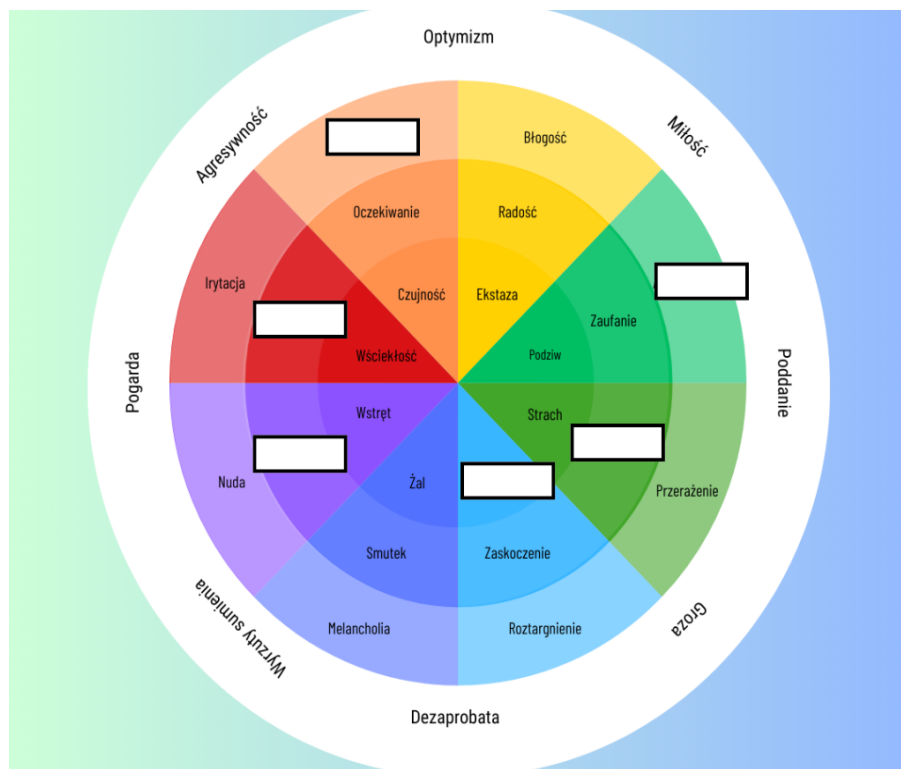
KARTA PRACY DO FILMU

NELLY RAPP / SEKRET MRO CZNEGO LASU

Temat: Moje zdrowie emocjonalne.

1. Popatrz na obrazek. Znajdziesz tam tzw. koło emocji Plutchika. Jednak ktoś usunął z niego sześć słów. Jak sądzisz, gdzie powinny zostać umieszczone?

złość; akceptacja; zdumienie; niesmak; lęk; ciekawość



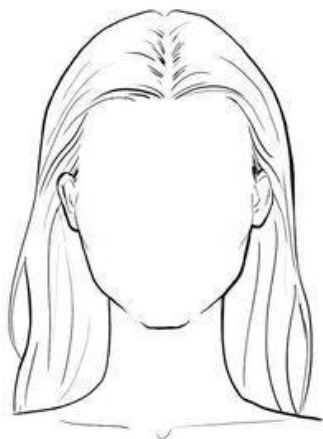
* **koło emocji Plutchika** – forma graficznego przedstawienia połączeń między emocjami.

2. Wszyscy radzą „powiedz, co czujesz”, ale to nie zawsze jest łatwe. Uporządkuj w tabeli poniższe pojęcia. Co ułatwia, a co utrudnia wyrażanie emocji i komunikację?

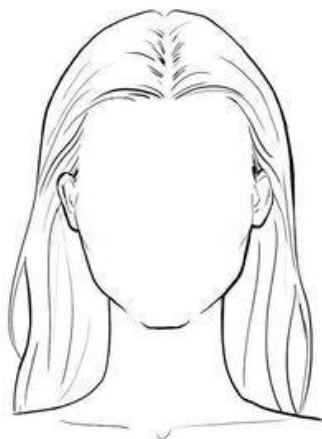
hałas; cierpliwość; patrzeć w telefon; wyolbrzymianie; kontakt wzrokowy; wyśmiewanie; dopytywanie; wyrozumiałość; ocenianie; cisza; prawdomówność; bagatelizowanie; moralizowanie; wchodzenie w słowo; podnoszenie głosu; łagodność; agresja; ironizowanie; poczucie humoru; otwartość; sarkazm; empatia; precyzyjność wypowiedzi; pośpiech

pomagają w komunikacji	utrudniają komunikację

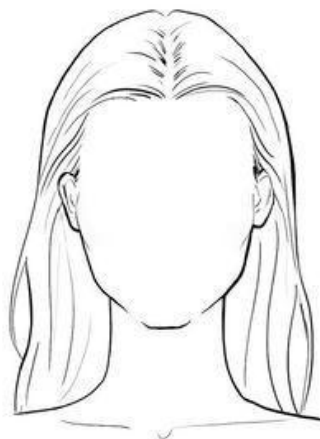
3. Emocje malują się na twarzy. Narysuj odpowiednie emocje na twarzach poniżej:



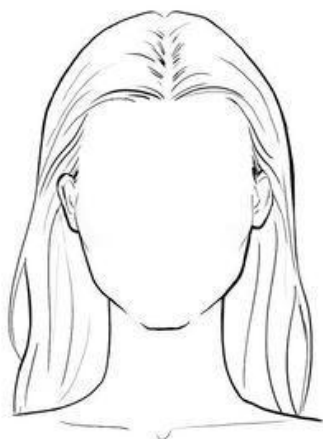
RADOŚĆ



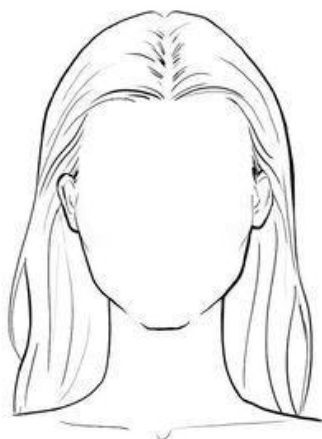
ZŁOŚĆ



STRACH



ZASKOCZENIE



SCEPTYCYZM



WSTRĘT

4. Przeczytaj fragmenty artykułów i odpowiedz na pytania.

– Czasami się boję, że o niej zapomnę

– Dlaczego myślisz, że mogłabyś ją zapomnieć!

fragment filmu *Nelly Rapp i sekret mrocznego lasu*

Żałoba to niezwykle przykry stan pojawiający się po stracie bliskiej osoby, ukochanego zwierzęcia, pracy lub innych ważnych elementów w życiu. Czas jej trwania nie powinien jednak nadmiernie się przedłużać, ponieważ może spowodować trudności z codziennym funkcjonowaniem i doprowadzić do depresji.

Czym jest żałoba?

Żałoba definiowana jest jako złożony proces psychologiczny i naturalna konsekwencja straty. Utrata bliskiej osoby często jest zaskakująca i nieoczekiwana, chociaż w niektórych przypadkach można się na ten moment przygotować. Żałoba nie dotyczy tylko sytuacji po śmierci rodzica, dziecka czy partnera życiowego, lecz także utraty ukochanego zwierzęcia czy dotychczasowej wieloletniej przyjaciółki. Czasami ten stan może pojawić się po zwolnieniu z pracy, jeśli dane miejsce zatrudnienia było ważne i wartościowe dla pracownika, który wiązał z nim sporą część swojego czasu i energii.

Źródło:

<https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/czym-jest-zaloba-i-jakie-sa-jej-etapy>

Fizyczne i psychiczne oznaki żałoby

Żałobie towarzyszą nie tylko psychiczne, ale też fizyczne symptomy. Poza gniewem, smutkiem, tęsknotą czy ulgą możemy zauważyć problemy z koncentracją. Wspomniane powyżej halucynacje również często się zdarzają. Do tego dochodzi brak apetytu, omdlenia, bóle i zawroty głowy, skrajne zmęczenie, znaczne osłabienie lub napięcie mięśni. (...)

W czasie żałoby nasze zachowanie również ulega zmianie – stajemy się drażliwi, mamy problemy ze snem, brakuje nam energii, odczuwamy silny niepokój, unikamy spotkań towarzyskich, nie chcemy rozmawiać z ludźmi. (...)

Poniżej przedstawiamy siedem etapów żałoby:

- **pierwszy etap żałoby** – szok,
- **drugi etap żałoby** – zaprzeczenie,
- **trzeci etap żałoby** – złość,
- **czwarty etap żałoby** – negocjowanie,
- **piąty etap żałoby** – depresja,
- **szósty etap żałoby** – testowanie,
- **siódmy etap żałoby** – akceptacja.

(...)

Siódmy etap żałoby – akceptacja

Siódmym etapem żałoby jest akceptacja. Niektórzy obawiają się tej fazy, uważając błędnie, że oznacza zapominanie o bliskiej osobie. Ten etap prowadzi jednak do pogodzenia się ze stratą, a jednocześnie pielęgnowania wspomnień. Powoli wracamy do codziennego życia.

To jest naprawdę ważne

Czasem możemy łapać się na tym, że śmiech jest niewłaściwy, więc się zasmucamy, jednak to nieprawda. W naszej pamięci bliska osoba zawsze będzie ważna, jednak my sami oraz ludzie wokół również są ważni – nie możemy zaniedbać zatem siebie i innych.

Źródło:

<https://www.medonet.pl/psychologia/7-etapow-zaloby--tyle-trwa-dochodzenie-do-siebie-po-stracie.artykul.88873320.html>

A/ W jakich sytuacjach odczuwamy żalobę?

.....

.....

.....

.....

.....

.

B/ Co czuje osoba pogrążona w żałobie?

.....

.....

.....

.....

.....

.

C/ W jaki sposób Nelly zaczęła powoli radzić sobie z żałobą w filmie *Nelly Rapp i sekret mrocznego lasu*?

.....

.....

.....

.....

.....

.

5. Twoja przyjaciółka jest bardzo smutna – na wycieczce szkolnej zgubiła swój ulubiony wisiorek, prezent od babci. Stwórz pięciopunktowy plan, jak wesprzeć ją w jej smutku i pomóc jej poczuć się lepiej.

.....

.....

.....

.....

.....

.

.....

.....

.....

.....

.....

.