

**MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA NAUCZYCIELI
I UCZNIÓW DO FILMU**

PIEP*ZYĆ MICKIEWICZA 2



**TEMATY LEKCJI OPRACOWANE ZGODNE Z „KIERUNKAMI POLITYKI
OŚWIATOWEJ PAŃSTWA NA ROK 2024/2025”**

FILM REALIZOWANY W POLSCE ZE WSPARCIEM FINANSOWYM NA PODSTAWIE USTAWY O FINANSOWYM WSPIERANIU PRODUKCJI AUDIOWIZUALNEJ,
PRZYZNANYM PRZEZ POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO



Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

KĄŻDEMU NALEŻY SIĘ DRUGA SZANSA

Druga część „Piep*zyć Mickiewicza” szczerze mnie zaskoczyła: jest ciekawsza niż pierwsza i podejmuje kilka ważnych dla nastolatków tematów. Widać, że w „Piep*zyć Mickiewicza 2” twórcy dużo więcej uwagi poświęcili temu, by ich film nie tylko dostarczał młodym widzom rozrywki, ale i niósł wartościowy przekaz, wspierał w trudnym okresie dorastania, pokazywał pozytywne wzorce i nie ignorował istotnych problemów. Nawet jeśli „jedyńka” nie spełniła Waszych oczekiwań, to zachęcam do tego, by dać szansę kontynuacji. Jest to egzamin poprawkowy zdany celująco – serio!

Co wydarza się w „Piep*zyć Mickiewicza 2”? Do klasy pana Sienkiewicza dołącza nowy uczeń: Korek. Chłopiec już w pierwszym kontakcie okazuje się nieco inny od swoich rówieśników. Nie rozumie ich powiedzeń i żartów, wszystko interpretuje dosłownie, a bardziej od kolegów i koleżanek interesują go pociągi. Korek jest w spektrum autyzmu, a dla niegrzecznych uczniów i uczennic z IIIb spotkanie z nim okaże się wzbogacającym przeżyciem. Pod koniec roku szkolnego każdy będzie w jakiś sposób mądrzejszy i dojrzałszy. Najbardziej sam Korek, którego zmaganiom z samoakceptacją i odnajdowaniem swojego miejsca w grupie film poświęcił najwięcej uwagi, do tego z dużą empatią.

„Piep*zyć Mickiewicza 2” to dużo bardziej poruszający film, niż można byłoby wnioskować z prowokacyjnego tytułu. Młodzi bohaterowie gubią swoje maski, pokazują się z wrażliwszej, bardziej podatnej na zranienia strony. Obawa przed wyśmianiem, strach przed niepowodzeniami na polu romantycznym, społeczna presja na wczesne rozpoczęcie życia seksualnego i związane z nią zagubienie oraz lęk, niska samoocena – każdy z czymś się zmagają. Dla młodzieży, rodziców i nauczycieli: seans może zaowocować naprawdę ciekawymi rozmowami na ważne dla wszystkich tych grup tematy.

Jakie ważne z pedagogicznego punktu widzenia tematy znajdziesz w „Piep*zyć Mickiewicza 2”?

☺ **Neuroróżnorodność i spektrum autyzmu.** Ogromną wartością filmu jest nie tylko to, że poszerza wiedzę na temat autyzmu wśród uczniów, ale i to, że nie przedstawia atypowego chłopaka jako ofiary. Korek potrafi odnaleźć się w grupie rówieśniczej, zostaje „przyćmarnięty” przez Dantego i jego paczkę, nie boi się przeciwstawić szkolnym prześladowcom. Jak każdy nastolatek chciałby też z wzajemnością się zakochać. Korek udowadnia też, że osoby w spektrum mogą być po prostu bardzo fajne: najlepsze riposty w filmie należą właśnie do niego, a jego brak podatności na presję rówieśniczą zaczyna robić wrażenie na klasie.

☺ **Edukacja seksualna.** Spokojnie: w „Piep*zyć Mickiewicza 2” nie ma żadnych mocnych scen. Twórcom udało się jednak obalić wiele szkodliwych mitów na temat seksu i udowodnić – na przykładzie rozwijającego się uczucia Nel i Dantego – że bliskość emocjonalna jest ważniejsza od tej fizycznej i z niczym nie trzeba się spieszyć. W filmie skrytykowane także przedmiotowe traktowanie kobiet i szkodliwy wpływ pornografii. Jak bardzo podstawa programowa nie zamiętałaby tych problemów pod dywan, nie zmieni to faktu, że dzisiejsze nastolatki dojrzewają otoczone wypaczonym przez media pojmowaniem cielesności i rozpaczliwie potrzebują rozmowy na ten temat, choćby zainspirowanej filmem.

☺ **Odwaga do bycia sobą.** Zarówno Korek, jak i wychowawca Sienkiewicz mogą posłużyć za przykłady w tej kwestii, ale i inni bohaterowie także uczą się lubić siebie i przeciwstawiać zdaniu większości, jeśli jest ono niezgodne z ich wartościami.



Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

☺ **Umiejętność przeciwstawienia się złu.** W drugiej części twórcy poruszają temat bullyingu i przemocy rówieśniczej. Wprowadzają postać szkolnego prześladowcy, Maksa, który znęca się nad słabszymi, w tym Korkiem. Film nie tylko będzie dobrym pretekstem do poruszenia z wychowankami tego tematu, ale też zdecydowanie pokaże, że takie traktowanie innych jest zwyczajnie obciachowe i na nikim mądrym nie robi wrażenia.

☺ **Wszystkie barwy dorastania.** Szukanie bratniej duszy i tworzenie relacji, problemy szkolne i rodzinne, ale i przykład tego, że chłopaki też płaczą, czują, potrzebują wsparcia ze strony swoich kolegów w takim samym stopniu jak dziewczyny. Film jest pełna wyrazistych osobowości i każdy nastolatek znajdzie w niej bohatera lub bohaterkę, z której przeżyciami się utożsami.

JAKIE MATERIAŁY EDUKACYJNE ODDAJEMY W PAŃSTWA RĘCE?

- ☺ Przewodnik po neuroróżnorodności, czyli... mózg na warsztat – dlaczego tak się różnimy?
- ☺ Jesteśmy różni, jesteśmy wyjątkowi. Lekcja o szacunku, zrozumieniu i empatii.
- ☺ Jak budować zdrowe relacje z drugim człowiekiem? Lekcja o szacunku i asertywności.
- ☺ Warsztaty komunikacji inkluzywnej – profilaktyka wykluczenia i dyskryminacji w klasie. Jak rozmontować uprzedzenia?

Na film „Piep*zyć Mickiewicza 2” zapraszamy do kin już w styczniu 2025 r.



Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

O AUTORCE:

Katarzyna Kebernik – edukatorka portalu FilmwSzkole.pl. Polonistka, oligofrenopedagożka, krytyczka i edukatorka filmowa. Współpracuje m.in. z „KINEM”, „Życiem szkoły”, „Wychowaniem w przedszkolu”. Laureatka II miejsca w Konkursie o Nagrodę im. Krzysztofa Mętraka (2020, 2023) oraz pierwszego miejsca w konkursie Krytyk Pisze (2020).



PRZEWODNIK PO NEURORÓŻNORODNOŚCI, CZYLI... MÓZG NA WARSZTAT

– DLACZEGO TAK SIĘ RÓŻNIMY?

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Grupa wiekowa: uczniowie szkół średnich (14-17 lat)

Autorka: Olga Woj

Czas trwania: 45 minut

Formy i metody pracy:

Praca w grupach, dyskusja, burza mózgów, symulacje, zadania rozwijające kreatywność, aktywności ruchowe, refleksja grupowa

Pomoce dydaktyczne:

Papier, taśma klejąca, sznurki lub wstążki, patyki, kartki z symulacjami neuroróżnorodności do wylosowania przez uczniów

Cele lekcji:

- ☺ **zrozumienie pojęcia neuroróżnorodności:** uczniowie poznają pojęcie neuroróżnorodności, rozumiejąc, że każdy człowiek może mieć inny sposób myślenia i przetwarzania informacji.
- ☺ **akceptacja różnorodności:** uczniowie zdobędą wiedzę o tym, jak różnorodność w myśleniu i działaniu może wpływać na pozytywne wyniki współpracy w grupie.
- ☺ **rozwój umiejętności komunikacyjnych:** uczniowie nauczą się, jak dostosować swój sposób komunikacji, aby lepiej współpracować z osobami o różnych stylach myślenia.
- ☺ **praca zespołowa:** uczniowie w humorystycznej i pełnej wyzwań pracy zespołowej przekonają się, że różnorodne podejścia do zadania mogą prowadzić do innowacyjnych i skutecznych rozwiązań.
- ☺ **rozwijanie empatii:** uczniowie będą mieli okazję doświadczyć, jak to jest komunikować się w sposób ograniczony lub alternatywny, co pomoże im rozwinąć empatię wobec osób o różnych potrzebach.
- ☺ **kreowanie przestrzeni do wyrażania siebie:** uczniowie zostaną zachęcani do dzielenia się swoimi myślami, doświadczeniami i pomysłami w bezpiecznym, wspierającym środowisku.

Przebieg zajęć:

Rozgrzewka (nauczyciel wybiera jedno z dwóch zadań)

Zadanie 1: Kreatywne powitanie

Czas trwania: 3-5 minut

Cel: Poniższe zadanie wprowadza humor i ruch, a także podkreśla, że komunikacja może odbywać się na różne sposoby. Jest to doskonały pretekst do rozmowy o tym, że różne sposoby komunikacji są częścią neuroróżnorodności.

Przebieg ćwiczenia: Każdy uczeń musi wymyślić kreatywny sposób na przywitanie się bez używania słów. Mogą używać gestów, mimiki, dźwięków (niebędących słowami), skoków, podskoków, pokłonów – cokolwiek przyjdzie im do głowy. Daj uczniom 1 minutę na wymyślenie i przećwiczenie swojego powitania. Po tym czasie pozwalamy uczniom przejść się po sali i przywitać innych uczniów swoim unikalnym sposobem.

Zadanie 2: Grupowy rysunek

Czas trwania: 3-5 minut

Cel: To zadanie promuje współpracę i komunikację w grupie, a także wprowadza element zabawy i spontaniczności. Po zakończeniu ćwiczenia można wskazać, jak różne pomysły i style rysowania wnoszą coś unikalnego do wspólnego dzieła. To analogia do współpracy osób o różnorodnych sposobach myślenia, sposobach ekspresji i wyrażania siebie.

Instrukcja: Podziel klasę na grupy po 4-5 osób, a następnie rozdaj każdej grupie dużą kartkę papieru i markery. Powiedz uczniom, że ich zadaniem jest narysowanie wspólnego obrazu. Każda osoba może rysować tylko przez 10 sekund, a potem przekazuje marker następnej osobie. Grupy mają łącznie 3 minuty na stworzenie swojego rysunku, więc każdy będzie miał kilka okazji, aby dodać coś od siebie. Na koniec każda grupa prezentuje swoje unikalne dzieło reszcie klasy.

Wstęp do zajęć

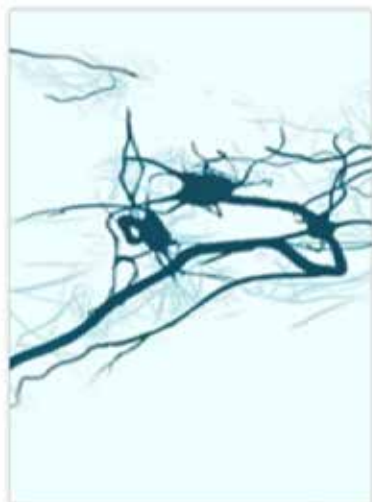
Czas trwania: (2- 3 minuty)

Nauczyciel(-ka): Dzień dobry moi drodzy! Dzisiaj porozmawiamy o czymś bardzo ważnym – o neuroróżnorodności. Słowo to może brzmieć jak skomplikowane pojęcie, ale w rzeczywistości chodzi o coś bardzo prostego i pięknego – o to, że każdy z nas ma nieco inny mózg i inaczej myśli. To jest właśnie coś, co czyni nas wyjątkowymi.

Każdy z nas ma swój unikalny zestaw doświadczeń, różny pakiet genetyczny, a także swoje indywidualne talenty i umiejętności. To wszystko sprawia, że nasze mózgi działają nieco inaczej. Przykładowo jedni z nas są bardziej kreatywni, inni bardziej analityczni. Niektórzy świetnie radzą sobie z liczbami, podczas gdy inni mają talent do języków lub sztuki. To wszystko jest częścią naszej neuroróżnorodności.

Wskazówka: Tu nauczyciel może pokazać neurony, które pod wpływem doświadczeń, myśli, treningu, uczenia się tworzą unikalną strukturę, charakterystyczną i niepowtarzalną.

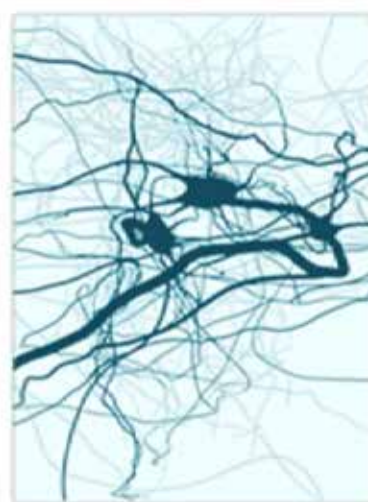
Wpływ treningu na mózg:



Sieci neuronowe przed treningiem



Sieci neuronowe po **2 tygodniach** treningów intelektualnych



Sieci neuronowe po **2 miesiącach** stymulacji

Źródło: Olga Woj, Paulina Szomko, „Księga rozruchów i przerywników”, wyd. Mózg na Warsztat, rok 2023

Neuroróżnorodność to termin, który podkreśla, że różnorodność w sposobie myślenia i przetwarzania informacji jest naturalna i wartościowa. Tak jak różnorodność biologiczna jest kluczowa dla zdrowia ekosystemów, tak neuroróżnorodność jest kluczowa dla zdrowia naszych społeczności. Dzięki temu, że każdy z nas jest inny, możemy uczyć się od siebie nawzajem i wspólnie osiągać więcej.

Warto pamiętać, że nasze mózgi mogą być różne z wielu powodów. Czasami są to różnice genetyczne, czasami różne doświadczenia życiowe, a czasami po prostu różne style uczenia się i myślenia. Nie ma jednego „właściwego” sposobu myślenia. Każdy sposób jest wartościowy i potrzebny.

Ćwiczenie, które dziś dla Was przygotowałam, pomoże nam lepiej zrozumieć, jak te różnice mogą wpływać na naszą współpracę. Chcę, żebyście zobaczyli, że coś, co początkowo może wydawać się problemem, w rzeczywistości może być ogromnym atutem. Różnorodność w myśleniu i działaniu może prowadzić do bardziej kreatywnych i skutecznych rozwiązań.

Pamiętajcie, że każdy z nas jest unikalny, wartościowy i potrzebny. Każdy z nas wnosi coś wyjątkowego do grupy. Wspólnie tworzymy mozaikę, w której każdy element jest niezbędny, aby całość była pełna, piękna i unikalna.

Zadanie 3: Most komunikacyjny

Czas trwania: 15-20 minut

Cel: Uczniowie mają za zadanie zbudować most z ograniczonych materiałów, komunikując się w sposób, który symuluje różnorodne style komunikacji i przetwarzania informacji.

Potrzebne materiały: papier, taśma klejąca, sznurki lub wstążki, patyki, kartki z symulacjami neuroróżnorodności do wylosowania przez uczniów

Przebieg:

- ☺ Wprowadzenie: nauczyciel(-ka) wyjaśnia, że ludzie mają różne style komunikacji i przetwarzania informacji, co jest częścią neuroróżnorodności, a zrozumienie tego faktu jest podstawą dobrych relacji, owocnej współpracy oraz skuteczności w osiągnięciu celów.
- ☺ Podział na grupy: uczniowie dzielą się na grupy (5-6 osób). Każda grupa otrzymuje zestaw materiałów do budowy mostu (np. papier, taśma klejąca, sznurki, patyczki).
- ☺ Symulacja różnorodności: każdy uczeń w grupie losuje kartkę z opisem jego „stylu komunikacji” na czas zadania np. osoba, która może mówić tylko w pytaniach; osoba, która nie może mówić, ale może pisać; osoba, która może mówić tylko jedno zdanie na minutę; osoba, która komunikuje się za pomocą gestów (patrz w kolejnym punkcie).
- ☺ Budowa mostu: grupy mają określony czas na zbudowanie mostu, musząc przy tym współpracować i komunikować się w sposób, który odzwierciedla style komunikacji, które wylosowali.
- ☺ Prezentacja: grupy prezentują swoje mosty, opisując, jakie wyzwania napotkali podczas współpracy i jak rozwiązali problemy komunikacyjne.

Refleksja: Zadanie ma na celu zaangażowanie uczniów w aktywną współpracę. Pozwala im doświadczyć na własnej skórze, jak różnorodność w grupie może prowadzić do bardziej kreatywnych i efektywnych rozwiązań, jednocześnie otwierając ich na potencjalne przeszkody, jakie mogą pojawić się na tej drodze.

Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025



ROLE DO WYLOSOWANIA I ODPOWIADAJĄCE IM TYPY NEURORÓŻNORODNOŚCI

1. Myślący Milczek:

Osoba, która w tym zadaniu nie może mówić, ale może komunikować się za pomocą pisania lub rysowania na kartce papieru (symulacja osoby w spektrum autyzmu):

- ☺ **Autyzm:** Niektóre osoby w spektrum autyzmu mogą mieć trudności z werbalną komunikacją, dlatego często preferują komunikację pisemną lub obrazkową.

2. Gaduła pytający:

Osoba, która może komunikować się tylko za pomocą zadawania pytań. Nie może udzielać bezpośrednich odpowiedzi ani wygłaszać twierdzeń (symulacja osoby z ADHD):

- ☺ **ADHD:** Osoby z ADHD mogą mieć trudności z utrzymaniem uwagi i mogą częściej zadawać pytania, aby zrozumieć temat lub utrzymać koncentrację.

3. Intensywny Myśliciel:

Osoba, która może mówić tylko jedno zdanie na minutę. Uczeń będący w tej roli musi dokładnie przemyśleć swoje wypowiedzi (symulacja osoby z dysleksją):

- ☺ **Dysleksja:** Osoby z dysleksją mogą potrzebować więcej czasu na przetworzenie informacji i sformułowanie właściwych odpowiedzi.

4. Mistrz Gestów:

Osoba, która może komunikować się tylko za pomocą gestów i mimiki. Nie może używać słów (symulacja osoby z dyspraksją):

- ☺ **Dyspraksja:** Osoby z dyspraksją mogą mieć trudności z koordynacją ruchową, ale mogą być bardzo ekspresywne w komunikacji niewerbalnej.

5. Echo:

Osoba, która może mówić, ale musi najpierw powtórzyć dokładnie to, co ktoś inny powiedział, zanim doda swoją własną myśl (symulacja osoby z zespołem Tourette'a):

- ☺ **Zespół Tourette'a:** Osoby z zespołem Tourette'a mogą doświadczać echolalii (powtarzania słów lub zdań innych osób), co jest jedną z form tików werbalnych.

Podsumowanie i pytania pomocnicze

Czas trwania (5-10 minuty)

Poniższe pytania pomogą uczniom zrozumieć, że różnorodność w grupie to nie tylko wyzwanie, ale przede wszystkim szansa na wzbogacenie procesu współpracy i osiągnięcie lepszych rezultatów. Dzięki refleksji nad tymi pytaniami, uczniowie mogą dojść do wniosku, że różnorodność jest kluczem do sukcesu w każdej grupie.

1. Jakie wyzwania napotkaliście podczas komunikacji w waszej grupie?

- ☺ Jakie strategie wykorzystaliście, aby je pokonać?
- ☺ Czy udało wam się znaleźć sposób, aby każdy mógł się wypowiedzieć i być zrozumianym?

2. Czy zauważyliście, że różne style komunikacji wpływały na waszą współpracę? W jaki sposób?

- ☺ Czy styl komunikacji każdej osoby wniósł coś unikalnego do waszej grupy?
- ☺ Jakie były zalety i wady poszczególnych stylów komunikacji?

3. Jakie umiejętności i talenty każdej osoby pomogły w budowie mostu?

- ☺ Czy coś, co początkowo wydawało się problematyczne, okazało się przydatne w osiągnięciu celu?
- ☺ Jakie nowe umiejętności lub strategie komunikacyjne odkryliście dzięki temu zadaniu?

4. Jakie korzyści widzicie w pracy zespołowej z osobami o różnych sposobach myślenia i komunikacji?

- ☺ Jakie cechy różnych członków zespołu przyczyniły się do sukcesu projektu?
- ☺ Czy współpraca z osobami o różnych stylach komunikacji wpłynęła na wasze podejście do rozwiązywania problemów?

5. Jakie wnioski możecie wyciągnąć na przyszłość z tego doświadczenia?

- ☺ Jak to zadanie zmieniło wasze podejście do pracy zespołowej?
- ☺ Czy zrozumienie i docenienie różnorodności może pomóc wam w innych aspektach życia?

Zakończenie

Czas trwania (1 minuta)

Zadanie w ruchu: Przybij jak najwięcej piątek z różnymi osobami w ciągu jednej minuty.

Cel: pozytywne zakończenie i wzmocnienie poczucia sukcesu związane z uwolnieniem dopaminy, podziękowanie za wspólną pracę oraz dowartościowanie i kontakt z osobami, które na co dzień mają trudności w nawiązywaniu relacji.

O AUTORCE:

Olga Woj – neurodydaktyczka, trenerka kadry pedagogicznej i autorka szkoleń z efektywnych narzędzi edukacyjnych dla nauczycieli, trenerów, pedagogów i lektorów. Od 2020 roku dzieli się swoim doświadczeniem, tworząc publikacje i materiały dla nauczycieli w ramach wydawnictwa Mózg na Warsztat.

JESTEŚMY RÓŻNI, JESTEŚMY WYJĄTKOWI. LEKCJA O SZACUNKU, ZROZUMIENIU I EMPATII

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Grupa wiekowa: uczniowie szkół średnich (14-17 lat)

Autorka: Anna Konarzewska

Czas trwania: 45 minut z możliwością przedłużenia o kolejną lekcję

Formy i metody pracy:

Mapa empatii, dyskusja, praca w grupach

Pomoce dydaktyczne:

Film „Autism and sensory sensitivity”, karta z mapą empatii, kartki z opisami różnych sytuacji (zadanie 1), szary papier do pracy w grupach, wypowiedź Korka z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, materiały do wykonania plakatów na temat empatii i relacji (zadanie 3)

Cele lekcji:

- ☺ **Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji.**
- ☺ **Wzmacnianie postaw sprzyjających budowaniu relacji opartych na szacunku i zrozumieniu.**
- ☺ **Kształtowanie umiejętności asertywnego wyrażania siebie.**
- ☺ **Budowanie świadomości znaczenia empatii w relacjach interpersonalnych.**

Przebieg lekcji:

1. Przygotuj kilka kartek z opisami różnych sytuacji życiowych, które mogą wywoływać różne emocje (np. smutek, radość, strach, niepewność).

Przykłady:

- ☺ „Twój najlepszy przyjaciel nie zaprosił cię na swoje urodziny”.
- ☺ „Zgubiłeś ulubioną rzecz”.
- ☺ „Pomogłeś komuś w trudnej sytuacji, a ta osoba ci podziękowała”.
- ☺ „Ktoś wyśmiał twój pomysł na forum klasy”.

Uczniowie losują po jednej kartce i przez chwilę zastanawiają się nad treścią zdań. Ich zadaniem jest wyobrażenie sobie, co czują osoby w opisywanych sytuacjach.

Następnie każdy uczeń opisuje w pierwszej osobie swoje wyobrażenia, zaczynając od:

- ☺ „Czuję się... ponieważ...”
- ☺ „Myślę, że osoba w tej sytuacji mogłaby się poczuć tak, ponieważ...”

Po kilku wypowiedziach wspólnie zastanówcie się, jak łatwo lub trudno było wczuć się w sytuację innej osoby.

Zadaj pytania:

- ☺ „Dlaczego ważne jest, żeby próbować zrozumieć, co czuje druga osoba?”
- ☺ „Jak możemy pokazać, że rozumiemy czyjeś uczucia?”

2. Zapytaj uczniów o film „Piep*zyć Mickiewicza 2”.

Kto z bohaterów wykazuje się postawą empatyczną? W jakich sytuacjach? Przez jakie postawy i słowa wyrażona została empatia wskazanych bohaterów?

3. Mapa empatii pomaga w spojrzeniu na bohatera z różnych perspektyw. Dzięki poniższemu ćwiczeniu uczniowie/uczennice będą mogli sformułować wnioski na temat empatii i postrzegania rzeczywistości.

Podziel klasę na cztery grupy. Każdy zespół otrzymuje kartę z mapą empatii do różnych postaci w filmie i ich relacji z Korkiem – karta pracy nr 1.

- ☺ **I grupa** – odnosi mapę empatii do Korka. Jak on postrzega rzeczywistość i relacje?
- ☺ **II grupa** – zajmuje się rówieśnikami z klasy Kordiana (Dante, Mietek, Bolo). W jaki sposób zbudowali z Korkiem relacje?
- ☺ **III grupa** – odnosi się do dyrektora szkoły i jego postrzegania Korka.
- ☺ **IV grupa** – zajmuje się pozostałymi rówieśnikami Korka ze szkoły, np. Maksem czy Anitą.

Kiedy grupy przedstawią swoje mapy empatii, wspólnie w dyskusji wyciągamy wnioski na temat relacji, empatii, szacunku i zrozumienia drugiego człowieka.

4. Zadaj pytanie uczniom: jak Kerek odbiera rzeczywistość? Jak komunikuje się z rówieśnikami? Jak funkcjonuje podczas lekcji?

(Przykładowe odpowiedzi: potrzebuje konkretnych komunikatów, odbiera rzeczywistość dosłownie, jest zafascynowany kolejnictwem, nie lubi dotyku, ma problem z nawiązywaniem relacji, nie lubi głośnych dźwięków, inaczej przetwarza informacje, zapisuje wszystkie informacje, nie lubi zmian, czasami nie panuje nad swoim zachowaniem, nie potrafi nawiązać kontaktu wzrokowego, ma problem z wyrażaniem emocji).

5. W jaki sposób Dante i jego rówieśnicy pomagają Korkowi w szkolnej rzeczywistości?

(Dante jest odczytany i empatyczny, nie nazywa wprost autyzmu, ale wie, jak się komunikować i jak tworzyć relacje z Korkiem. Dzięki niemu grupa bardzo szybko akceptuje Kordiana i jego wyjątkowość, np. zakładają mu słuchawki na uszy, kiedy Dante krzyczy, buntując się przeciwko zawieszeniu Sienkiewicza; dają mu zatyczki do uszu na imprezie; komunikują się z nim w sposób jasny, porównując często rzeczywistość do lokomotyw, pociągów, bo to jest świat Korka; stają w obronie kolegi itp.).

6. Włącz film „Autism and sensory sensitivity” dostępny tutaj, aby zobrazować, w jaki sposób autystycy odbierają bodźce.

Nie wyświetlaj filmu, tylko uruchom dźwięki (ustaw moc dźwięku!). Uczniowie i uczennice podczas odtwarzania powinni zamknąć oczy.

Po wysłuchaniu dzielą się swoimi emocjami i wrażeniami. Zapewne wielu osobom nakładające się różne dźwięki będą przeszkadzać. Poproś uczniów/uczennice o refleksje związane z tym ćwiczeniem.

7. Wróć z uczniami do sceny, w której Korek wchodzi na komisję w sprawie zawieszenia Sienkiewicza.

Co wtedy powiedział? Jak wykorzystał historię z Antkiem z noweli Prusa? Czego uczy nas ta scena? Jaką ma wartość?

Wypowiedź Korka:

Wiem, dlaczego Antek opuścił wieś. Bo był inny, bo był dziwakiem, freakiem, bo nie pasował do schematu. A ludzie boją się wszystkiego, co inne. Śmieją się, gdy nie potrafią zrozumieć albo cię biją. Nieważne, czy to inny kolor skóry, inna orientacja czy spektrum. To zawsze wygląda tak samo.

To była parabola. Ja mówię o panu (do dyrektora). Antek był bardzo zcolny i wrażliwy, dlatego nie było dla niego miejsca w zacofanej wsi.

8. Podziel uczniów na grupy, aby na kolejnej lekcji wychowawczej opracowali zasady w formie plakatów na temat: jak postępować, jak nawiązywać relacje z osobami w spektrum autyzmu?

Podpowiedź:

Stosunek do osoby w spektrum autyzmu wymaga przede wszystkim empatii, szacunku i zrozumienia. Osoby neuronietypowe mogą postrzegać świat inaczej, ale tak samo jak wszyscy potrzebują akceptacji, przyjaźni i poczucia bezpieczeństwa.



Oto kilka wskazówek, jak postępować i zachowywać się wobec kolegi/koleżanki ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi:

Zrozumienie i akceptacja

- ☺ **Poznaj autyzm:** dowiedz się więcej o autyzmie, aby lepiej zrozumieć, z czym twój rówieśnik może się zmagać. Wiedza pomaga unikać błędnych założeń.
- ☺ **Akceptuj różnorodność:** każda osoba z autyzmem jest inna – różne są jej potrzeby, reakcje i mocne strony. Nie oczekuj, że zachowa się tak samo, jak inna osoba w spektrum.

Komunikacja

- ☺ **Bądź jasny i konkretny:** osoby w spektrum mogą mieć trudności z rozumieniem żartów, przenośni czy sarkazmu. Mów w sposób prosty i dosłowny.
- ☺ **Daj czas na reakcję:** kolega/koleżanka może potrzebować więcej czasu, aby odpowiedzieć na pytanie lub zrozumieć, co mówisz. Nie przerywaj i nie pośpieszaj.
- ☺ **Zwracaj uwagę na ton:** staraj się mówić spokojnie i uprzejmie, ponieważ osoby ze specjalnymi potrzebami mogą być bardziej wrażliwe na emocje wyrażane tonem głosu.

Codziennie interakcje

- ☺ **Nie zmuszaj:** jeśli osoba nie chce brać udziału w jakiejś aktywności, nie wywieraj presji. Osoby z autyzmem mogą potrzebować przerwy lub unikać sytuacji, które są dla nich zbyt trudne.
- ☺ **Zachęcaj do uczestnictwa:** jeśli kolega/koleżanka wyraża chęć udziału w zabawie lub pracy grupowej, wspieraj go/ją i pomóż odnaleźć się w sytuacji.
- ☺ **Nie naruszaj granic:** osoby w spektrum mogą mieć inne poczucie przestrzeni osobistej. Szanuj ich potrzeby, na przykład unikanie dotyku.

Okazywanie empatii

- ☺ **Bądź cierpliwy:** kolega/koleżanka może potrzebować więcej czasu na przystosowanie się do nowych sytuacji lub zasad. Twoja cierpliwość pomoże mu/jej poczuć się komfortowo.
- ☺ **Reaguj na trudności:** jeśli zauważysz, że ktoś ma trudności z przetwarzaniem bodźców (np. hałas, tłum), zaproponuj pomoc lub wskaż miejsce, gdzie może się uspokoić.

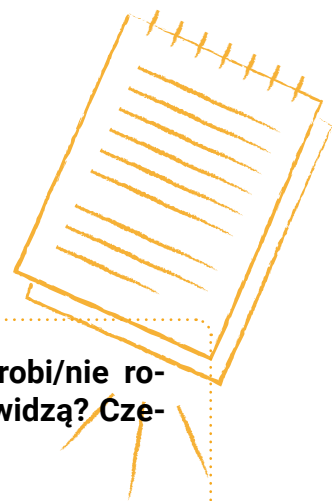
Zapobieganie wykluczeniu

- ☺ **Zapraszaj do rozmów i zabaw:** upewnij się, że rówieśnik czuje się włączony do grupy. Nawet jeśli sam nie inicjuje kontaktu, możesz okazać zainteresowanie, pytając, czy chce dołączyć.
- ☺ **Broń przed nieprzyjemnymi sytuacjami:** jeśli ktoś inny zachowuje się wobec kolegi/koleżanki niegrzecznie lub niestosownie, interweniuj.

Unikanie stereotypów

- ☺ **Nie oceniaj pochopnie:** nie zakładaj, że kolega/koleżanka „nie chce się przyłączyć” lub „nie rozumie”. Może po prostu wyraża inaczej emocje lub działa w sposób, który różni się od tego, do czego jesteś przyzwyczajony.
- ☺ **Dostrzegaj mocne strony:** osoba neuroatypowa może mieć wyjątkowe talenty (ale nie musi), zdolności analityczne, kreatywność czy pasje. Warto to docenić i zauważyć.

KARTA PRACY NR 1

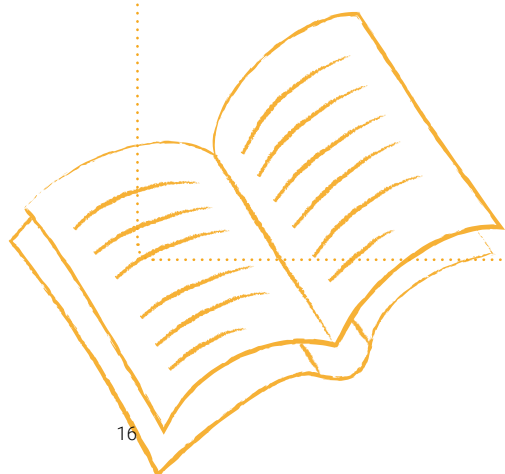


Jak się zachowuje/zachowują bohater/bohaterowie? Co robi/robią? Z kim? Gdzie? Co wie/wiedzą?

Czego bohater/owie nie robi/nie robią? Czego nie widzi/nie widzą? Czego nie wie/nie wiedzą?

Jakie emocje zauważacie w działaniu bohatera/bohaterów? Z którymi sytuacjami są związane?

Co zwróciło waszą uwagę? Co was zaskoczyło/zdziwiło w działaniu bohatera/bohaterów?



JAK BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM?

LEKCJA O SZACUNKU I ASERTYWNOŚCI

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Grupa wiekowa: uczniowie szkół średnich (14-17 lat)

Autorka: Anna Konarzewska

Czas trwania: 45 minut

Formy i metody pracy:

Praca w grupach i parach, dyskusja, metaplan

Pomoce dydaktyczne:

Szary arkusz papieru (zadania 3 i 6)

Cele lekcji:

- ☺ **Kształtowanie postawy szacunku wobec rówieśników.**
- ☺ **Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji.**
- ☺ **Uświadamianie o znaczeniu stawiania granic i respektowania ich u innych.**

Przebieg zajęć:

1. Na tablicy lub flipcharcie zapisz pytanie: „Co to znaczy okazywać szacunek?”. Uczniowie podają swoje pomysły, które nauczyciel zapisuje w formie mapy myśli. Mogą to być konkretne przykłady, np.: „słuchać, gdy ktoś mówi”, „szanować różne opinie”. Wspólnie sformułujcie definicję szacunku. Podyskutujcie o tym, jak szacunek wpływa na relacje w grupie i dlaczego jest ważny.

Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025



2. Nawiąż do filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”. Zapytaj o relacje rówieśnicze między chłopcami i ich stosunek do relacji z dziewczynami.

- ☺ W jaki sposób komunikują się między sobą?
- ☺ Jak postrzegają związek/więź z dziewczyną?
- ☺ Jak mówią o relacjach z dziewczynami?
- ☺ Jakie emocje wywołały w was te wypowiedzi bohaterów?
- ☺ Jak wygląda relacja Dantego i Nel?
- ☺ Jak rówieśnicy uczą Korka relacji z dziewczynami? Co tym sądzicie?
- ☺ Jakie mity na temat relacji damsko-męskich zostały w filmie obalone?

3. Podziel klasę na grupy. Uczniowie w zespołach pracują metodą metaplanu, aby zastanowić się nad kwestią szacunku w relacjach rówieśniczych na podstawie filmu oraz własnych obserwacji.



4. Po wykonaniu metaplanów, przedstawieniu ich na forum, wspólnie z uczniami przedstawicie wnioski, refleksje związane z tym tematem.

5. Zadaj pytania uczniom/uczennicom, aby podyskutować o relacjach:

- ☺ **Co to znaczy być z kimś blisko? Jak rozumiecie bliskość/relację? (Może to być przyjaźń, koleżeństwo, partnerstwo, itp.)**
- ☺ **W jaki sposób relację i bliskość widzą w filmie dziewczyny, a jak chłopcy? Zgadźcie się z takim obrazem? Uzasadnijcie.**
- ☺ **Czego potrzebujemy, aby czuć się bezpiecznie w relacji z drugą osobą?**



Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

6. Przeprowadź ćwiczenie związane ze strefą komfortu w relacjach.

Krótko opowiedz o tym, że relacje między chłopcami a dziewczynami w rówieśniczej grupie mogą być różnorodne: przyjaźń, sympatie, koleżeństwo. Podkreśl, jak ważny jest szacunek dla granic i potrzeb drugiej osoby.

Narysuj na tablicy trzy okręgi:

- ☺ **Środek:** Strefa komfortu (czuję się swobodnie).
- ☺ **Drugi okrąg:** Strefa niepewności (potrzebuję czasu lub rozmowy).
- ☺ **Zewnętrzny okrąg:** Strefa dyskomfortu (nie chcę, by to się wydarzyło).

Wyjaśnij, że każdy ma własne granice w relacjach, które mogą dotyczyć np.:

- ☺ Rozmowy na osobiste tematy.
- ☺ Dzielenia się sekretami.
- ☺ Dotyku, np. przytulenia.
- ☺ Żartów, np. na temat wyglądu czy zainteresowań.

Podziel uczniów na pary lub małe 3-4 osobowe grupy. Uczniowie/uczennice zapisują na kartkach różne sytuacje z relacji chłopak-dziewczyna, np.:

- ☺ „Dziewczyna prosi chłopaka o pomoc z projektem”.
- ☺ „Chłopak żartuje z dziewczyny przy grupie znajomych”.
- ☺ „Dziewczyna przytula chłopaka po wygranej w zawodach”.
- ☺ „Chłopak pyta dziewczynę o jej uczucia wobec kogoś”.
- ☺ „Dziewczyna wysłała chłopakowi zaproszenie na prywatną rozmowę w mediach społecznościowych”.

Zadanie: każda para lub grupa umieszcza te sytuacje w odpowiednich strefach (komfortu, niepewności, dyskomfortu) z perspektywy obu osób.

Grupy prezentują swoje przyporządkowania.

Zapytaj, czy zdarzyły się różnice w interpretacji sytuacji między uczestnikami. Wyjaśnij, że każdy ma prawo do ustalania swoich granic i że komunikacja pomaga je zrozumieć. Podkreśl, że relacje między chłopcami a dziewczynami, podobnie jak każde inne, opierają się na wzajemnym szacunku. Ważne jest, aby otwarcie komunikować swoje potrzeby i być uważnym na sygnały płynące od drugiej osoby.

7. Po wykonanym zadaniu podejmijcie dyskusję na temat stawiania granic:

- ☺ Jak możemy pytać o granice drugiej osoby, by nie sprawiać jej dyskomfortu?
- ☺ Dlaczego ważne jest respektowanie czyjś „nie”?
- ☺ Jakie zachowania pomagają budować wzajemne zaufanie w relacjach?

8. Przypomnij uczniom/uczennicom sceny z filmu i zapytaj: w jaki sposób Nel podkreśliła w komunikacji z Dantem swoje granice?



Kadr z filmu „Piep*żyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

9. Połącz uczniów w pary, aby w dialogach przećwiczyli asertywne komunikaty. Jedna osoba odgrywa inicjatora, druga odpowiada asertywnie. Potem zamieniają się rolami.

Osoba odgrywająca inicjatora wywiera presję lub prosi o coś, co może naruszać granice drugiej osoby.

Druga osoba odpowiada w sposób asertywny, np.:

- ☺ „Rozumiem, że to dla ciebie ważne, ale ja nie czuję się z tym dobrze”.
- ☺ „Cenię naszą relację, ale to nie jest coś, na co mogę się zgodzić”.
- ☺ „Mam inne potrzeby w tej sytuacji i chciałbym, żebyś to uszanował”.

Przykładowe sytuacje:

- ☺ **Chłopak naciska dziewczynę, by poszła z nim na imprezę, choć ona nie ma ochoty.**
- ☺ **Dziewczyna prosi chłopaka, by powiedział jej sekret swojego przyjaciela, ale on uważa, że to nieodpowiednie.**
- ☺ **Chłopak żartuje z wyglądu dziewczyny, myśląc, że to zabawne, ale ona czuje się niekomfortowo.**
- ☺ **Dziewczyna chce, żeby chłopak spędzał z nią cały czas, a on potrzebuje chwili dla siebie.**

10. Po dialogach omów ćwiczenie z uczniami/uczennicami:

- ☺ Jakie emocje towarzyszyły stawianiu granic?
- ☺ Czy trudno było wyrazić swoje zdanie w sposób stanowczy, ale spokojny?
- ☺ Jakie były reakcje „inicjatora” na asertywną odpowiedź?

O AUTORCE:

Anna Konarzewska – edukatorka, tutorka, polonistka i doradczyni metodyczna Gdańskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli; ambasadorka Wiosny Edukacji oraz Fundacji „Kosmos dla dziewczynek”; finalistka Ogólnopolskiego Konkursu „Nauczyciel Roku 2021” oraz Nagrody im. Ireny Sendlerowej „Za naprawianie świata” w 2021 roku; autorka książek: „Być (nie)zwykłym wychowawcą” (2019) oraz „(Nie)zwykłych spotkań. Wokół godzin wychowawczych” (2022).

Bibliografia:

1. Konarzewska A, „Być (nie)zwykłym wychowawcą”, Warszawa 2019.
2. <https://synapsis.org.pl/kiedy-twoj-kolega-ma-autyzm/>.
3. <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/asertywnosc-co-to-jest/>.

WARSZTATY KOMUNIKACJI INKLUZYWNEJ – PROFILAKTYKA WYKLUCZENIA I DYSKRYMINACJI W KLASIE. JAK ROZMONTOWAĆ UPREDZENIA?

SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ

Grupa wiekowa: uczniowie szkół średnich (14-17 lat)

Autorka: Aleksandra Borowska

Czas trwania: 45 minut

Formy i metody pracy:

Praca w grupach, dyskusja

Pomoce dydaktyczne:

Kartki A4, długopisy/ołówki, karty pracy

Cele lekcji:

- ☺ **Wsparcie dla młodzieży w inkluzywności.**
- ☺ **Zaopatrzenie uczniów w sposoby przezwycięzania uprzedzeń oraz rozwiązywaniu konfliktów.**
- ☺ **Dbanie o akceptację i tolerancję w grupie.**
- ☺ **Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.**
- ☺ **Rozwijanie właściwej interpretacji uczuć innych.**
- ☺ **Promowanie postawy zwracania się o pomoc w trudnych sytuacjach rówieśniczych.**

Przebieg lekcji:

Ćwiczenie 1

Celem tego ćwiczenia jest nauka, jak konstruktywnie werbalizować swoje opinie i przekonania na temat kogoś lub czegoś. Zapowiedz uczniom, że będą mieli w tym ćwiczeniu szansę, aby nauczyć się używać tzw. komunikatu „Ja”. Wytłumacz, że będą przekazywali informację zwrotną za pomocą schematu FUO (fakty, uczucia, oczekiwania).

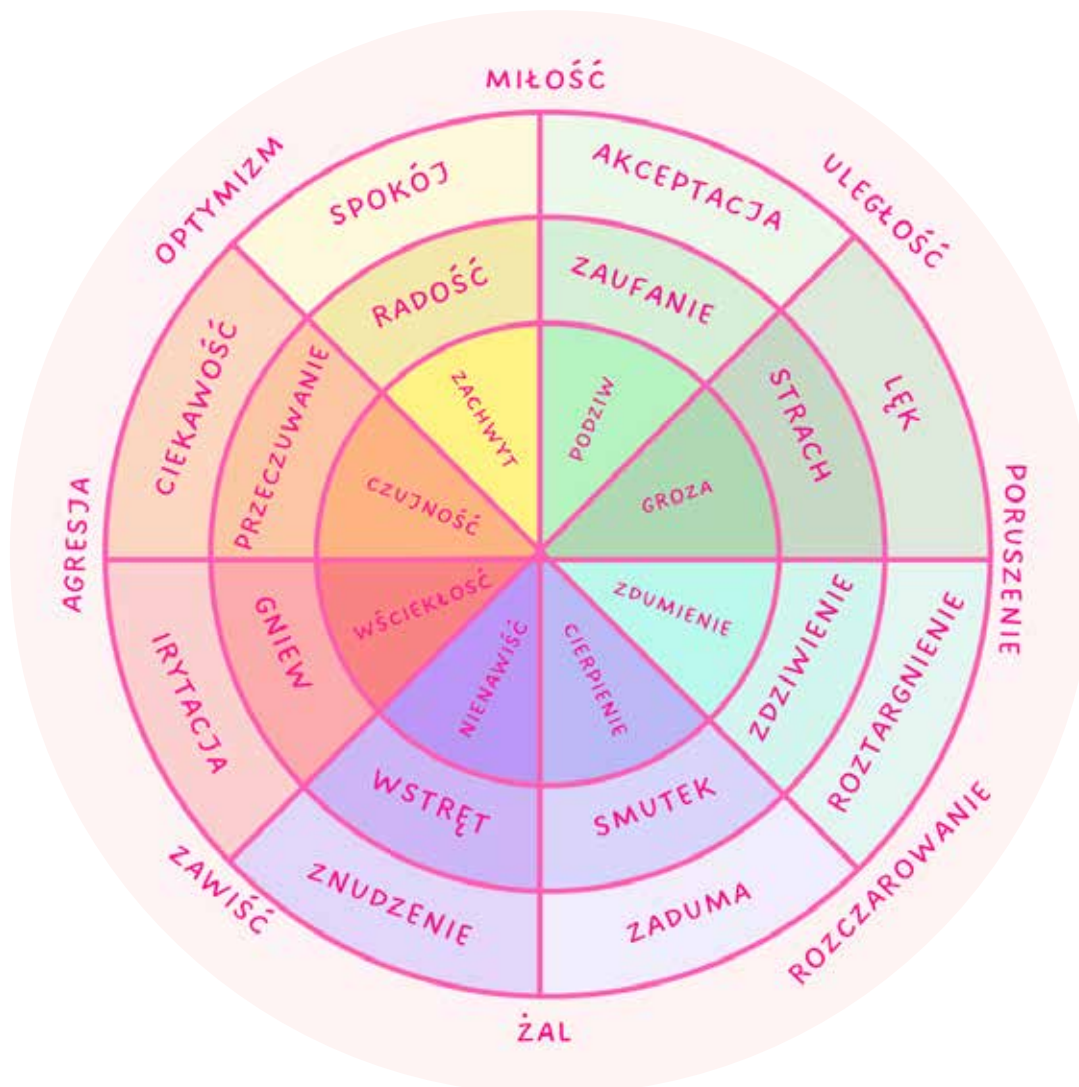
Przykład: jak zamienić stwierdzenie „jesteś głupia, bo źle odpowiedziałaś na pytanie” na konstruktywną informację zwrotną? Wykorzystaj model **FAKTY, UCZUCIA, OCZEKIWANIA/POTRZEBY** i przeformułuj go na takie stwierdzenia, np.:

- ☺ **Twój pomysł jest nieodpowiedni do tego zadania. Czuję się rozczarowana i potrzebuję, żebyś poprawiła swoją odpowiedź.**
- ☺ **Twoje rozwiązanie jest nieprawidłowe. Czuję rozczarowanie i potrzebuję, abys w następnym zadaniu wykazała się kreatywnością.**

Do rozwinięcia zadania wykorzystaj kartę pracy nr 1, uczniowie mogą przeprowadzać dialogi w parach.

Ćwiczenie 2 - Koło emocji (Plutchicka) w konflikcie

KOŁO EMOCJI PLUTCHNIKA



W tym ćwiczeniu istotne jest to, aby powiedzieć młodzieży, że mamy emocje podstawowe i złożone. Według Plutchnika mamy 8 emocji podstawowych, a emocje złożone są tworzone poprzez połączenie emocji podstawowych. Zachęcam, aby każda osoba miała wydrukowane zaprezentowane wyżej koło emocji lub aby znalazło się ono na każdej ławce.

Zaproś młodzież do dyskusji o emocjach. Powiedz, że każda emocja to energia i informacja o tym, co aktualnie przeżywamy. Istotnym jest, aby odczytywać informacje, które są nam przekazywane za pomocą emocji. Dla przykładu, złość pojawia się, kiedy nasze potrzeby są niezaspokojone lub nasze granice zostały przekroczone. Natomiast smutek pojawia się wtedy, kiedy coś tracimy.

Po tym miniwykładzie zaprosz młodzież do tego, aby posłuchali polecenia i odpowiedzieli na pytania z karty pracy nr 2.

Następnie poproś, aby uczniowie i uczennice wymienili się doświadczeniami w mniejszych, czteroosobowych grupach.

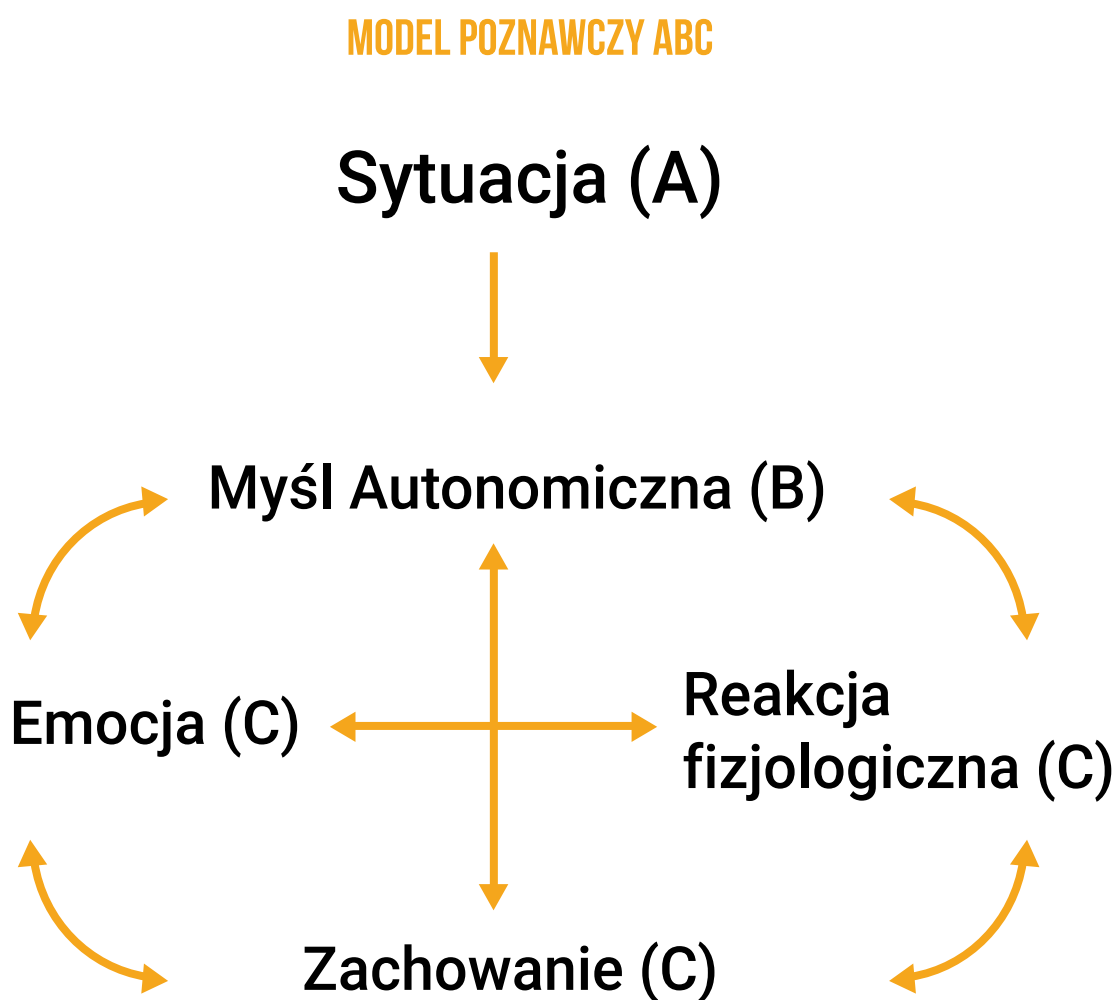
Na koniec dopytaj:

- ☺ **jakie wnioski płyną z tego ćwiczenia?**
- ☺ **co odkryliście?**
- ☺ **co sobie uświadomiliście/co jest dla Was ważne?**
- ☺ **które emocje bywają dla Was trudne w relacjach?**
- ☺ **jakie macie sposoby na regulację emocji i, co za tym idzie, zdrowsze rozwiązywanie konfliktów?**

WAŻNE! Nie zadawaj wszystkich pytań na raz, daj czas i przestrzeń na refleksję. Możesz też podzielić się swoim doświadczeniem, aby zbudować głębszą relację.

Ćwiczenie 3 - Model ABC jako wsparcie do rozwiązywania zniekształceń poznawczych

Model ABC wspiera jednostki w rozpracowaniu zniekształceń poznawczych. Czym są owe zniekształcenia? To przede wszystkim wierzenia, przekonania, które zdają się być prawdą/faktem na czyjs temat lub na temat danego zadania/przedsięwzięcia.



Wyłumacz klasie schemat modelu poznawczego ABC i wydrukuj kartę pracy nr 3 (jedną na parę). Omów schemat na przykładzie Korka, bohatera filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, który jest świetnym uczniem, bardzo zdolnym z matematyki, ale uważa, że jest „inny”, „niedopasowany”, „nienormalny”, ponieważ nie wpisuje się w pewien kanon bycia nastolatkiem (abstrahujemy tutaj od niezdiagnozowanego autyzmu). W sytuacji z filmu, kiedy Kerek jest z kumplami i wspomina coś nieprzyjemnego, pojawia się myśl, którą werbalizuje: jestem nienormalny, inny. Za tym pojawia się emocja oraz reakcja fizjologiczna. Możemy przypuszczać, że emocją, która się pojawiła, jest smutek, a reakcją fizjologiczną wycofanie. To prowadzi do tego, że zachowanie Korka się potęguje, wzmacnia. Jego przekonanie o „złej inności” sprawia, że tym bardziej się izoluje.

Po wyłumaczeniu powyższego przykładu zaproś uczniów do ćwiczenia z karty pracy nr 3. Zobaczą w nim przykłady tego, jak wygląda rozpisany model ABC. Zaproponuj uczniom i uczennicom, aby rozpisali swoje wymagające sytuacje w taki sam sposób. Zachęć do poszukiwania innych, życzliwych, przyjacielskich i inkluzywnych reakcji.

Podsumowując, dopytaj o:

- ☺refleksje po wszystkich 3 ćwiczeniach,
- ☺to, co dzisiejsza rozmowa, ćwiczenia i narzędzia uświadomiły uczniom.
- ☺to, co młodzież może praktykować już teraz.



Kadr z filmu „Piep*zyć Mickiewicza 2”, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2025

O AUTORCE:

Aleksandra Borowska – HRowiec, coachka, trenerka, studentka psychologii. Pasjonatka działania, *learning by failing* i tworzenia kultur organizacyjnych opartych na bezpieczeństwie psychologicznym. Praktyk Analizy Transakcyjnej w obszarze organizacji, moderatorka Design Thinking, konsultantka i trenerka testów psychometrycznych: MaxieDISC oraz Process Communication Model. Nauczycielka akademicka, która ceni sobie autentyczne, szczerze i efektywne relacje ze swoim studentkami oraz studentami. Wykłada przedmioty w języku polskim oraz angielskim, m.in.: warsztat kompetencji HR, *employer branding*, Analizę Transakcyjną, *change management*, *decision making process*. Tutorka, która wspiera różne studenckie inicjatywy.

Karta pracy nr 1

Przeformułuj następujące stwierdzenia/komentarze, używając komunikatów FUO:

1. Nienawidzę Cię, bo nie dałaś mi spisać pracy domowej!

Fakty

Uczucia

Oczekiwania

Całość razem:

.....

.....

2. Nie rozumiem tego zadania i wydaje mi się, że źle je wytłumaczyłaś.

Fakty

Uczucia

Oczekiwania

Całość razem:

.....

.....

3. Jak Ty się ubrałaś? Nie lubię Twojego stylu, to już nie jest modne!

Fakty

Uczucia

Oczekiwania

Całość razem:

.....

.....

4. Zawiodłam się na Was, źle się przy Was czuję. Nie chcę być częścią Waszej ekipy.

Fakty

Uczucia

Oczekiwania

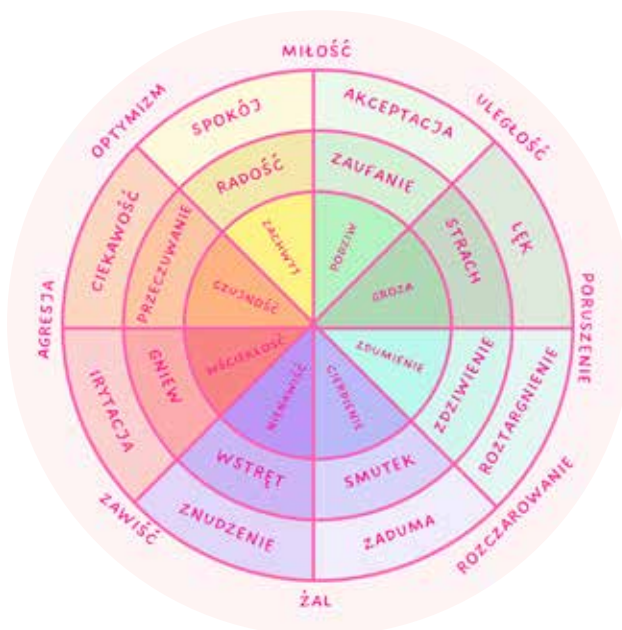
Całość razem:

.....

.....

.....

KOŁO EMOCJI PLUTCHNIKA



Przypomnij sobie sytuację konfliktową, w której uczestniczyłeś/aś. Zastanów się, korzystając pomocniczo z listy emocji, jaką rolę odgrywają emocje podczas prowadzonych przez Ciebie rozmów, kłótni, trudnych sytuacji.

Wypisz je w poszczególnych rubrykach.

Moja lista trudnych emocji:

Które z moich emocji mogą być szczególnie trudne dla drugiej strony?

Jakie emocje są w stanie wytrącić mnie z równowagi podczas trudnej rozmowy?

Czy potrafię stawiać granice emocjom okazywanym przez drugą stronę? W jaki sposób to robię?

Miejsce na notatki

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Karta pracy nr 3

Sytuacja (A)	Myśl automatyczna (B)	Emocja, reakcja fizjologiczna, zachowanie (C)	Jaka może być inna, konstruktywna reakcja na to zniekształcenie poznawcze?
<p>Basia ma klasówkę z matematyki w piątek, a dzisiaj jest czwartek i nie wie, czy ogarnie temat.</p>	<p>Jestem beznadziejna i niezorganizowana, na pewno nie zaliczę.</p>	<p>Lęk, zniechęcenie, odpuście nauki.</p>	
<p>Wojtek zakochał się w najpiękniejszej dziewczynie w szkole, ale boi się odrzucenia.</p>	<p>Jestem za brzydki dla tak ładnej dziewczyny.</p>	<p>Smutek, wycofanie, odpuście nawiązania kontaktu.</p>	

Miejsce na notatki

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

MATERIAŁ PRZYGOTOWANY DLA:



OPRACOWANIE: ZESPÓŁ EDUKACJI FERMENT KOLEKTIV I FILM W SZKOLE

KOREKTA: JAGODA ROSZAK

PROJEKT GRAFICZNY: ZESPÓŁ GRAFICZNY FERMENT KOLEKTIV - MARTA MUSZYŃSKA

