

500 MIL

CZASEM TRZEBA UCIEC,
BY ODNALEŹĆ TO,
CO NOSISZ W SERCU



MATERIAŁY EDUKACYJNE DO FILMU



„500 mil”

Wyprawa ku akceptacji

Często niełatwo pogodzić się ze zmianą. Zwłaszcza wtedy, gdy przychodzi bez ostrzeżenia i odbiera nagle poczucie bezpieczeństwa. Rozstanie rodziców, przeprowadzka, utrata bliskiej osoby czy konieczność rozpoczęcia wszystkiego od nowa potrafią zachwiać światem – zwłaszcza młodej osoby, która dopiero uczy się radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Nie ma prostych sposobów na oswojenie takich doświadczeń. Czasem pomaga jednak opowieść.

Taką właśnie historią jest „500 mil”. To poruszający, osadzony wśród pięknych irlandzkich krajobrazów film drogi. Pod płaszczykiem opowieści o wędrownicy młodych bohaterów mówi o tematach znacznie bardziej uniwersalnych: o mierzeniu się ze stratą, lęku przed zmianą i poszukiwaniu własnego miejsca w świecie.

Główni bohaterowie filmu to dwaj bracia – Finn i Charlie – którzy nie chcą pogodzić się z decyzjami dorosłych. Kiedy ich rodzina staje w obliczu rozpadu, chłopcy wyruszają w pełną niespodzianek podróż z Anglii do Irlandii – do domu ukochanego dziadka, który jest dla nich ostatnią bezpieczną ostoją. Po drodze spotykają ludzi, którzy okazują im życzliwość, doświadczają chwil zachwyty i zwątpienia, uczą się samodzielności, odpowiedzialności i zaufania. Z każdym przebytym kilometrem ich wyprawa staje się próbą zmierzenia się z tym, czego nie da się zmienić.

Perypetie Finna i Charliego otwierają przestrzeń do rozmowy o doświadczeniach bliskich wielu młodym ludziom: rodzinnych kryzysach, niepewności jutra, poczuciu utraty czy konieczności odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Jednocześnie „500 mil” pozostaje opowieścią pełną nadziei – przypomnieniem, że nawet po najtrudniejszych doświadczeniach można stopniowo odzyskiwać poczucie sprawczości, budować relacje i szukać nowych początków.





Poznaj walory edukacyjne filmu:

- ✿ **Zmiana jako nieodłączny element życia.** Bohaterowie muszą zmierzyć się z perspektywą rozpadu dotychczasowego porządku rodzinnego. Ich historia pozwala zastanowić się nad tym, jak reagujemy na zmiany, dlaczego budzą one lęk i w jaki sposób możemy stopniowo się do nich adaptować.
- ✿ **Braterstwo jako źródło siły i wsparcia.** W centrum opowieści znajduje się relacja Finna i Charliego – pełna czułości, lojalności, ale też napięć i konfliktów. Wspólna podróż wystawia ich więź na próbę, zmuszając do współpracy, wzajemnej troski i odpowiedzialności za siebie nawzajem. Film pokazuje, że bliskie relacje nie polegają na braku różnic czy sporów, lecz na gotowości do pozostania przy sobie mimo trudności. Seans może stać się punktem wyjścia do rozmowy o znaczeniu więzi rodzinnych, przyjaźni oraz wzajemnego wsparcia w sytuacjach kryzysowych.
- ✿ **Rodzinny kryzys oraz potrzeba pojednania.** Punktem wyjścia historii jest rozpad dotychczasowego porządku rodzinnego i perspektywa rozdzielenia braci. Film ukazuje, jak konflikty między dorosłymi wpływają na dzieci oraz jak silna bywa potrzeba zachowania rodzinnej bliskości mimo podziałów. Jednocześnie „500 mil” nie zatrzymuje się na doświadczeniu kryzysu – stawia pytania o możliwość odbudowy relacji, znaczenie dialogu, przebaczenia i pojednania. To okazja do refleksji nad tym, że nawet w rodzinach przeżywających trudne momenty możliwe jest odzyskiwanie wzajemnego zaufania i poszukiwanie nowych form bycia razem.
- ✿ **Odporność psychiczna i poszukiwanie własnych zasobów.** Finn i Charlie wielokrotnie znajdują się w sytuacjach wymagających odwagi, elastyczności i wytrwałości. Film udowadnia, że odporność psychiczna to zdolność do działania mimo obecności trudnych emocji. To dobra okazja do refleksji nad własnymi sposobami radzenia sobie w momentach kryzysu.
- ✿ **Dorastanie do sprawczości.** Podróż przez Anglię i Irlandię wiąże się z realnymi trudnościami. Bohaterowie muszą podejmować decyzje, brać odpowiedzialność za swoje działania i mierzyć się z ich konsekwencjami. Seans może pokazać młodym widzom, że samodzielność to cecha, którą rozwijamy przez doświadczenie.
- ✿ **Oswajanie straty.** Finał filmu nadaje całej historii nowy wymiar, ukazując ją jako opowieść o utracie bliskiej osoby. Seans może stać się punktem wyjścia do rozmowy o różnych sposobach przeżywania żałoby, o emocjach towarzyszących stracie oraz o tym, że proces godzenia się z nią u każdego przebiega nieco inaczej.
- ✿ **Podróż jako metafora dojrzewania.** Wędrówka braci ma wymiar nie tylko dosłowny, lecz przede wszystkim emocjonalny. Kolejne spotkania, przeszkody i decyzje wpływają na proces dorastania bohaterów, skłaniają ich do poszukiwania własnej tożsamości oraz budowania nowego obrazu siebie i świata.



Z myślą o wychowawcach, psychologach szkolnych, pedagogach i innych osobach pracujących z młodzieżą przygotowaliśmy scenariusz warsztatów psychoedukacyjnych, które można przeprowadzić z uczniami po seansie w ramach godziny wychowawczej. Ćwiczenia przygotowane przez Martę Nowakowską, psychologkę i edukatorkę, skupiają się na tematach adaptacji do zmiany, wzmacniania poczucia sprawczości oraz rozpoznawania własnych zasobów, które pozwalają lepiej radzić sobie w sytuacjach kryzysowych.



O autorce:

Paulina Kulesza – absolwentka filmoznawstwa i kultury mediów na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, edukatorka filmowa Ferment Kolektiv. Działa w redakcji serwisu FILM W SZKOLE, gdzie publikuje pomocne treści i materiały edukacyjne dla nauczycieli.

Jak zaakceptować zmianę? O adaptacji, odporności psychicznej i nowych początkach

SCENARIUSZ WARSZTATÓW PSYCHOEDUKACYJNYCH

Autorka: Marta Nowakowska

Przedmiot: godzina wychowawcza

Grupa wiekowa: klasy 7-8, szkoły średnie

Czas trwania: dwie godziny lekcyjne

Formy i metody pracy: praca zespołowa na modelu, dyskusja, miniwykład psychoedukacyjny, ćwiczenie w grupie

Pomoce dydaktyczne:

- ✱ kserokopie ćwiczeń i modeli w załącznikach,
- ✱ przybory do pisania,
- ✱ długi sznurek lub skakanka,
- ✱ karteczki post-it,
- ✱ ekran lub rzutnik,
- ✱ puste kartki A4 – po jednej dla każdego z uczniów i uczennic

Cele:

- ✱ rozwijanie empatii,
- ✱ zrozumienie faz radzenia sobie z utratą,
- ✱ przyjrzenie się własnym wyzwaniom i normalizacja doświadczeń,
- ✱ rozwijanie odporności i elastyczności psychicznej,
- ✱ rozpoznawanie i wzmacnianie swoich zasobów,
- ✱ rozwijanie relacji i umiejętności udzielania informacji zwrotnej.



Wprowadzenie:

„500 mil” to film wielopoziomowa, metaforyczna opowieść o stracie i odnajdywaniu siebie po trudnych doświadczeniach. Opowiada o wyprawie do Irlandii, ale też podróży emocjonalnej, w jaką wyruszają Finn i Charlie – dwaj bracia, którzy stoją przed perspektywą rozstania rodziców i możliwością rozdzielenia. Jest to również wędrówka poprzez uniwersalne wyzwania psychologiczne, przed którymi stoją dzisiaj młodzi ludzie – takimi jak poszukiwanie własnej tożsamości i poczucia bezpieczeństwa w obliczu zmian, które dokonują się w rodzinach, jak również szerzej – na świecie. To także opowieść o poszukiwaniu wspólnoty w obliczu poczucia niepewności i przeformułowaniu trudnych doświadczeń.

Podczas warsztatów bazujących na wielopoziomowej filmowej narracji spróbujemy wraz z młodzieżą podjąć dyskusję wokół takich tematów jak radzenie sobie z utratą, zmianą, budowaniem poczucia sprawczości, wspólnotowości i odporności psychicznej. Pomogą nam w tym struktury i ćwiczenia oparte na wiedzy psychologicznej.



1. Mapa empatii bohaterów filmowych

Podziel uczniów na grupy i poproś, żeby próbowali przyjrzeć się bohaterom filmu – Charlie'emu i Finnowi, dziadkowi i rodzicom. Niech każda z grup wykorzysta w tym celu narzędzie „mapa empatii” (**załącznik 1**). Zadaniem uczniów jest zastanowienie się i rozpisanie na dużych planszach, jakie myśli, emocje, obawy i pragnienia towarzyszyły bohaterom. Następnie uczniowie opracowują „mapy bohaterów” w podgrupach i opowiadają o nich na forum klasy.

2. Radzenie sobie z utratą

Psychologowie opisują kilka faz radzenia sobie z utratą – to tak zwane fazy żałoby. Poszczególne etapy mogą przebiegać w bardzo indywidualny sposób, szczególnie u dzieci i młodzieży – na co warto uwrażliwić uczniów. Możesz przedstawić te fazy podopiecznym, aby lepiej zrozumieli istotę filmowej historii, która w finale okazuje się narracją o mierzeniu się z utratą. Do każdej z tych faz warto zadać uczniom pytanie nawiązujące do fabuły i skłaniające do refleksji oraz dyskusji na forum klasy.

- ✿ **Etap zaprzeczenia** – jak na poziomie metaforycznym można rozumieć podróż Finna?
- ✿ **Etap gniewu** – to etap niezgody na stratę, złości i sprzecznych uczuć. Jak przeżywa te emocje Finn?
- ✿ **Etap targowania się** – to etap, w którym próbujemy negocjować z losem i/lub zadajemy sobie pytania: „co by było, gdyby?”; „czy można było uniknąć utraty?”. Jak rozumiesz symboliczną scenę, w której jeden z bohaterów próbuje uratować członka rodziny?
- ✿ **Etap smutku** – jakie emocje towarzyszą osobom mierzącym się ze stratą? Czego mogą potrzebować takie osoby?
- ✿ **Etap akceptacji** – to faza końcowa, w której powoli zaczynamy godzić się ze stratą, wiedząc jednocześnie, że życie nie będzie już nigdy wyglądać, jak wcześniej. Jak rozumiesz końcową scenę pojednania rodziny?

3. Linia życia - podróż bohaterów

Każdy z nas w swoim życiu mierzy się z ważnymi kamieniami milowymi. Dla Charliego i Finna tym wyzwaniem była perspektywa rozstania rodziców i możliwego rozdzielenia, które stały się powodem ich podróży. Erik Erikson ukuł znaną koncepcję rozwoju poprzez kryzysy, która mówi o tym, że na każdym etapie życia stajemy przed nowymi wyzwaniami, które kształtują naszą tożsamość. W adolescencji (dojrzewaniu) głównym wyzwaniem jest przechodzenie od tożsamości dziecka do tożsamości dorosłego. Możesz pokazać uczniom model rozwojowy Eriksona (**załącznik 2**) w kontekście wątków poruszanych w filmie, aby znormalizować doświadczenia i ukazać, że zmiany są częścią naszej drogi.

Następnie wykorzystaj długi sznurek lub skakankę, aby zobrazować Linie Życia i poproś uczniów, aby na karteczkach post-it wypisali ważne dla siebie życiowe wydarzenia lub zmiany, a następnie położyli wspomniane karteczki na Linii Życia lub też pozostawili dla siebie (w zależności od indywidualnej gotowości).

Przyglądając się zespołowej Linii Życia, przedyskutujcie wspólnie:

- Jakie kamienie milowe, wydarzenia są uniwersalne dla zespołu, a które są indywidualnym doświadczeniem?
- Jak poradziłeś sobie z tymi zmianami?

4. Rezyliencja

Ta część zajęć obejmuje dyskusję na temat odporności psychologicznej. Przydatnym punktem wyjścia do dyskusji będzie metafora trampoliny. Wyświetl uczniom zdjęcie trampoliny na ekranie lub rzutniku i zadaj pytania do dyskusji:

- W którym momencie filmu Finn lub Charlie „odbili się” po trudnym doświadczeniu?
- Kto lub co było dla nich sprężynami trampoliny?
- Co wspólnego może mieć trampolina z odpornością psychologiczną?
- W jakich sytuacjach elastyczność psychologiczna może być nam przydatna i jak możemy ją rozwijać?



5. Ćwiczenie „Koło Wpływu”

Ćwiczenie pozwoli uczniom przyrzeć się sytuacji bohaterów filmowych, a także doświadczeniom ze swojego życia przez pryzmat poczucia sprawczości. Czasami, podobnie jak bohaterowie filmu, nie mamy wpływ na niektóre zdarzenia. W pierwszej części ćwiczenia poproś uczniów, aby dobrali się w grupy i wypisali na Kole Wpływu (**załącznik 3**) elementy, na które bohaterowie filmu mieli wpływ oraz te, które pozostawały poza ich kontrolą. W drugiej części zadania celem uczniów jest uzupełnienie Koła Wpływu dla jednego ważnych wyzwań z ich życia. W podsumowaniu warto podpowiedzieć uczniom, że zazwyczaj dobrze jest koncentrować się na kole wewnętrznym i w jego elementy inwestować swoje zasoby, bo tu istnieje realna możliwość działania.

6. Siły charakteru i zasoby

Bohaterowie „500 mil” wyróżniali się wieloma zasobami – odwagą, wrażliwością, empatią, samodzielnością. Psychologia pozytywna wyróżnia siły charakteru, które należą do obszaru naszych zasobów. Czasem w trudnych sytuacjach trudno jest nam je zauważyć i zidentyfikować. Zachęć uczniów, by spróbowali przyrzeć się rozpisce sił charakteru (**załącznik 4**) i na tej podstawie zdecydowali, jakie siły charakteru mieli młodzi bohaterowie filmu. Następnie poproś, żeby każdy z uczniów zastanowił się, jakie siły charakteru posiada on sam.

Wskazówka: W zidentyfikowaniu sił charakteru może pomóc uczniom kwestionariusz dostępny w sieci: <https://www.viacharacter.org/>.

7. Wachlarz wdzięczności - podsumowanie

Relacje stanowią ważną kotwicę w chwilach trudności i warto je wzmacniać. Wybrzmiewa to mocno w filmie, kiedy bracia nawiązują wspierające kontakty z napotkanymi po drodze osobami. Ważnym wątkiem jest także niezwykle relacja chłopców z dziadkiem. Pojednanie rodziny w końcowej scenie jest również symbolem siły więzi rodzinnych i mocy pojednań.

Zadaniem uczniów w tym ćwiczeniu jest opisanie, jakie wartości dostrzegają w koleżankach i kolegach z grupy. W tym celu grupa siada w okręgu, a każda osoba składa w wachlarz pustą kartkę A4 i zapisuje na froncie swoje imię i nazwisko. Następnie przekazuje wachlarz osobie siedzącej po prawej stronie. Zadaniem osoby jest wpisanie na wachlarzu jaką cechę/wartość dostrzeża i docenia w osobie na nim podpisanej. Następnie wachlarze przesuwają się niczym wskazówki zegara po całej grupie, aż do uczestników dotrą te podpisane ich nazwiskiem. Uczestnicy czytają informacje zwrotne przekazane przez koleżanki i kolegów. Wachlarze stanowią pamiątkę z warsztatu, do której uczniowie mogą powracać.

O autorce:

Marta Nowakowska – psycholożka i edukatorka pracująca z młodzieżą, wykładowczyni akademicka. W codziennej pracy wspiera w rozwoju młodych ludzi poprzez warsztaty, psychoedukację i konsultacje indywidualne. Jej pasją jest edukowanie o psychologii. Prowadzi zajęcia dla studentów Collegium Da Vinci i Uczelni Korczaka.

Załączniki

Załącznik 1

Zastanówcie się i rozpiszcie na dużych planszach, jakie myśli, emocje, obawy i pragnienia towarzyszyły bohaterom. Opracujcie mapy bohaterów w podgrupach, a następnie opowiedzcie o nich na forum klasy.

imię bohatera



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Mapa
empatii



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Model rozwoju poprzez kryzysy Erika Eriksona

Niemowlęctwo

(od urodzenia do ukończenia pierwszego roku życia)

kryzys ufność vs. nieufność

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia bezpieczeństwa
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia zagrożenia i niepewności

Okres poniemowlęcy

(wiek 2-3 lata)

kryzys autonomia vs. wstyd

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia wpływu i skuteczności
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia niepewności i zawstydzenia

Wiek przedszkolny

(wiek 3-6 lat)

kryzys inicjatywa vs. poczucie winy

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do umiejętności realizacji celów
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do wycofania

Wiek wczesnoszkolny

(wiek 6-11 lat)

kryzys poczucie kompetencji vs. poczucie niższości

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do uczenia się i pracy
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia niezdolności do wysiłku

Wiek dorastania

(wiek 11-20 lat)

kryzys tożsamość vs. rozproszenie

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia własnej tożsamości
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia braku celów i sensu w życiu

Wczesna doro- słość

(wiek 20-35 lat)

kryzys intymność vs. izolacja

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do rozwoju siebie w związku z innymi ludźmi
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do izolowania się od innych z lęku o siebie

Środkowa dorosłość

(wiek 35-60 lat)

kryzys generatywność vs. stagnacja

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do dbania o innych
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zainteresowania głównie własną osobą

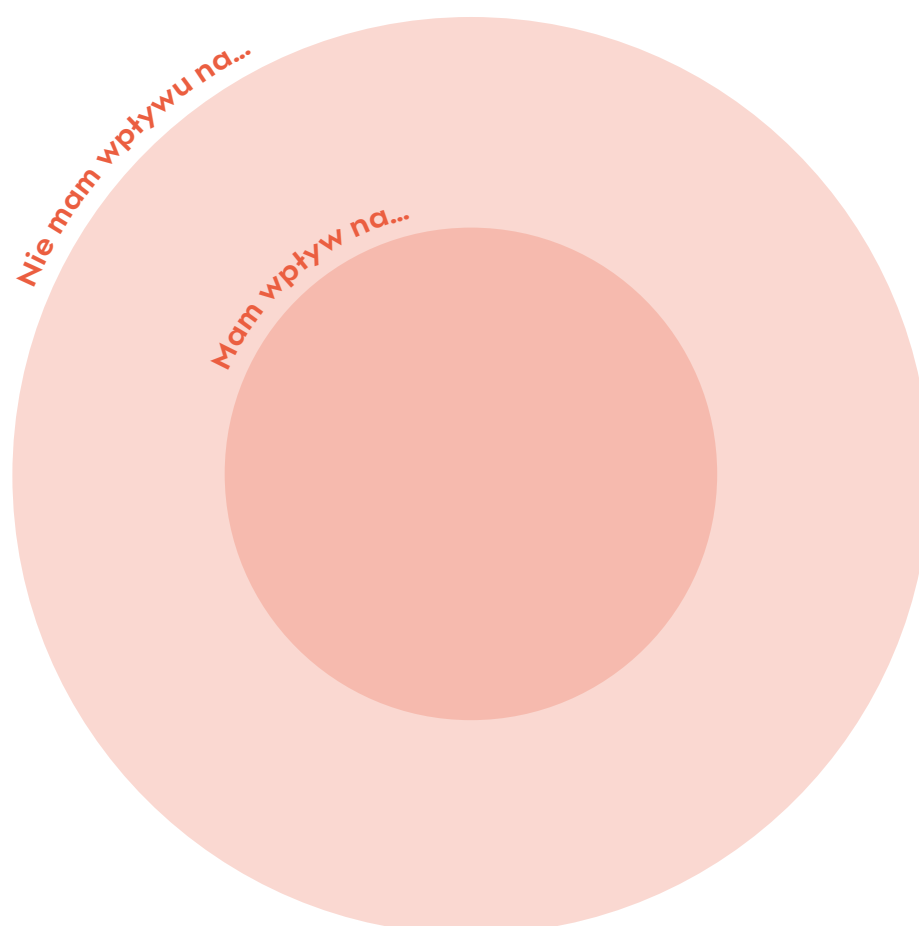
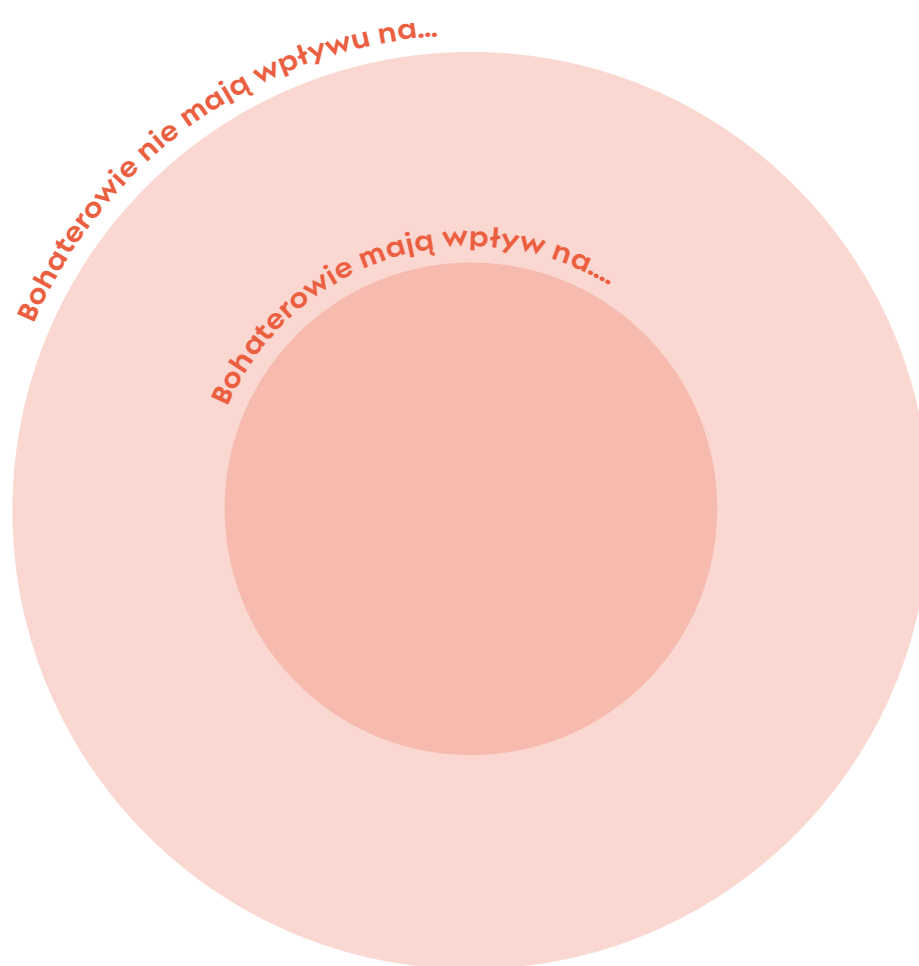
Późna dorosłość

(pow. 60 r.ż.)

kryzys integralność vs. rozpacz

- pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia sensu w życiu
- negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia rozpacz z powodu mijającego życia

Załącznik 3



Cnoty i siły charakteru w modelu Seligmana

Cnota główna	Siła	Siły charakteru	Twoje siły charakteru
Mądrość i wiedza	Siły poznawcze pozwalające rozwijać wiedzę.	- ciekawość - kreatywność - krytyczne myślenie - miłość do nauki - perspektywa (widzenie szerzej)	
Odwaga	Siły pozwalające osiągać cele pomimo trudności.	- odwaga - wytrwałość - uczciwość - energia / zapał	
Humanitarność	Siły interpersonalne pozwalające rozwijać relacje.	- życzliwość - miłość - inteligencja emocjonalna	
Sprawiedliwość	Siły pozwalające budować społeczność.	- praca zespołowa - przywództwo - uczciwość	
Umiar	Siły chroniące przed nadmiarem.	- samokontrola - zdolność do wybaczenia - ostrożność - pokora	
Transcendencja	Siły dostarczające znaczenia i pozwalające przekraczać siebie.	- wdzięczność - nadzieja - poczucie sensu - humor - duchowość	

Materiał przygotowany dla:



Opracowanie:

Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole

Materiały przygotowały:

**Marta Nowakowska
Paulina Kulesza**

Korekta:

Paulina Kulesza

Projekt Graficzny:

Marta Muszyńska | Iza Dudzik

