



BELGIJSKI KANDYDAT DO OSCARA®

MILCZENIE JULIE

REŻYSERIA LEONARDO VAN DIJL

Scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą
dla szkół ponadpodstawowych

opracowanie: Anna Równy
i Alicja Moderau (konsultacja psychologiczna)

Szanowni Państwo

Gorąco zapraszam Państwa do obejrzenia filmu „Milczenie Julie” w reż. Leonarda van Dijla i zapoznania się z przygotowanym przeze mnie i psycholożkę Alicję Moderau scenariuszem lekcji na godzinę wychowawczą. Mam nadzieję, że zachęci on Państwa do odwiedzenia pobliskiego kina z młodzieżą szkół ponadpodstawowych i zorganizowania seansu edukacyjnego.

Tytułowa Julie to świetnie zapowiadająca się młoda tenisistka, która swoim talentem wyróżnia się w szkółce tenisowej. Gdy nagle w kierunku jej trenera padają oskarżenia o zbyt bliski kontakt z zawodniczkami, ułożony świat Julie zaczyna się rozpadać. Dziewczyna coś wie, ale postanawia milczeć...

Punktem wyjścia do działań dydaktyczno-wychowawczych jest tutaj zatem rozmowa o konieczności komunikowania szeroko pojętych osobistych granic. Młodzi ludzie, którzy wypracowują sobie jeszcze poczucie wartości i asertywność w budowaniu relacji z drugim człowiekiem, mają z tym często duży problem. Doprowadza to z kolei do nadużyć, a nawet działań o charakterze przemocowym. Dzieje się to szczególnie z udziałem osób, które mają nad młodymi jakąś przewagę, np. wiekową czy hierarchiczną.

Reżyser filmu w jednym z wywiadów powiedział: *„Zawsze staram się być tak bezpośredni jak to tylko możliwe, jednak w «Milczeniu Julie» zrobiłem to w poetycki sposób. Wydaje mi się, że to odpowiedni język do poruszanej materii – lepiej tak niż wyłożyć wszystko na stół. Sztuka polega przecież także na przekształceniach. Wolałem poetycki ton niż moralizatorstwo. Rozumiem, że dla niektórych widzów byłoby to bardziej sugestywne, ale nie chciałem tego robić. Dla mnie właściwie już od drugiej sceny jest jasne, że Julie jest całkowicie zagubiona i nie znajduje się w dobrym miejscu. To nie jest opowieść o znęcaniu się nad kimś, ale o zagubionej dziewczynie, która usiłuje znaleźć wyjście z trudnej sytuacji”*.

I to jest niewątpliwie wartość tego filmu, który nie niesie ryzyka zaszokowania czy strumatyżowania widza, ale uczy młodych uważnego przyglądania się sobie samym i ludziom obok nas.

Anna Równy

metodyczka i trenerka edukacji filmowej

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELA SCENARIUSZ LEKCJI

opracowanie: Anna Równy i Alicja Moderau (konsultacja psychologiczna)

FILM | „MILCZENIE JULIE”

„Julie zwijgt”, Belgia / Szwecja, 2024, 97 min

reżyseria: Leonardo Van Dijn

scenariusz: Leonardo Van Dijn, Ruth Becquart

obsada: Tessa Van den Broeck, Grace Biot, Allysa Lorette, Ruth Becquart,
Koen de Beuw, Pierre Gervais

Czuję się bezpiecznie, ponieważ dbam o swoje granice. Rozważania po filmie „Milczenie Julie”

Temat lekcji: Czuję się bezpiecznie, ponieważ dbam o swoje granice.
Rozważania po filmie „Milczenie Julie”

Czas trwania lekcji: 45 min.

Cele lekcji

Podczas lekcji uczeń/uczennica:

- ćwiczy asertywność i umiejętności komunikacyjne;
- uczy się wyrażać i respektować granice osobiste;
- wyraża swój stosunek do postaci, charakteryzuje i ocenia bohaterów;
- omawia prezentowane postawy w kontekście własnego świata wartości;
- wskazuje wartości w utworze oraz określa wartości ważne dla bohaterki;
- określa temat i główną myśl filmu;
- rozumie swoistość tekstów kultury przynależnych do filmu;
- odnosi treści tekstów kultury do otaczającego świata.

Metody i formy pracy

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

- mapa myśli;
- mapa granic;
- Role – Play (RP);
- praca w parach;
- praca w grupach.

Środki dydaktyczne

Podczas lekcji nauczyciel/nauczycielka wykorzystuje następujące środki dydaktyczne:

- film „Milczenie Julie”;
- karty pracy.

Przygotowanie do lekcji

Lekcja powinna się odbyć po obejrzeniu filmu „Milczenie Julie” w reżyserii Leonarda Van Dijla.

Komentarz psychologa

Proponując uczniom film, warto uprzedzić ich, że pojawić się mogą w nim treści stanowiące emocjonalny *trigger* dla osób z doświadczeniem naruszenia granic osobistych. Taki bodziec (w postaci poszczególnych scen czy przedstawionych przeżyć głównej bohaterki) może powodować silne reakcje emocjonalne, wymagające zaopiekowania przez specjalistę. Można zaoferować uczniom, którym trudno będzie poradzić sobie z przeżyciami po projekcji, wsparcie psychologa/pedagoga szkolnego.

PRZEBIEG LEKCJI

Wprowadzenie

Nauczycielka/nauczyciel rozpoczyna lekcję od rozmowy na temat emocji uczniów i uczennic podczas oglądania filmu oraz po filmie. Prosi, aby ochotnicy i ochotniczki podzielili się swoimi obserwacjami i przemyśleniami. Prowadzący/prowadząca zwraca szczególną uwagę na zagadnienia/obszary tematyczne, które mogły być dla uczniów i uczennic trudne w odbiorze lub niezrozumiałe. Ważne, by tę część lekcji zakończyć ustaleniami: Co jest tematem filmu? Z czym mierzy się tytułowa bohaterka? Czy reprezentowana przez Julię postawa milczenia jest strachem przed konfrontacją z problemem, czy własnym sposobem mierzenia się z złymi doświadczeniami?

Komentarz psychologa

Osoby z doświadczeniem przekraczania granic mogą przeżywać trudne doświadczenia na wiele, indywidualnie różniących się sposobów. Niektóre z nich mogą wydawać się niezrozumiałe, czy nawet szokujące dla otoczenia. Często, tak jak bohaterka filmu, przez długi czas nie decydują się na komunikowanie otoczeniu o trudnym przeżyciu. Stać może za tym lęk o bycie obwinionym za zaistniałą sytuację (tzw. *victim blaming*), niepewność w ocenie rzeczywistości (co właściwie się wydarzyło?) czy inne mechanizmy obronne, mające na celu ochronienie przed zbyt obciążającym doświadczeniem (wyparcie). W dalszej części lekcji warto zwrócić uwagę uczniów, w jaki sposób otoczenie osoby cierpiącej może wspierać ją w trudnej sytuacji: co pomaga (ważna obecność, zapewnienie o wsparciu, pytanie, co mogą dla Ciebie zrobić), a co przeszkadza (natrętne dopytywanie, nadmierna opiekuńczość, unieważnianie „Przecież nic takiego się nie stało” lub naciskanie „Powinnaś to natychmiast zgłosić!”).

Realizacja tematu

Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów/uczennice, aby na tablicy stworzyli mapę myśli ze skojarzeniami z hasłem GRANICE OSOBISTE. Ćwiczenie podsumowuje przybliżeniem definicji.

Granice osobiste to zasady, które każdy człowiek ustala w odniesieniu do własnego ciała, emocji, myśli i przestrzeni osobistej. Są one wyrazem tego, co jest dla danej osoby akceptowalne i komfortowe, a co nie. Granice osobiste są kluczowe dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Pomagają chronić nasze poczucie własnej wartości, zapobiegają wyczerpaniu emocjonalnemu i umożliwiają zdrowe relacje.

Granice osobiste można podzielić na:

Granice fizyczne obejmują przestrzeń fizyczną wokół nas i dotyczą tego, jak blisko inni mogą się do nas zbliżać oraz jakie formy dotyku są dla nas akceptowalne (np. uścisk, poklepanie po plecach).

Granice emocjonalne obejmują nasze uczucia i emocje. Dotyczą tego, w jaki sposób i kiedy chcemy dzielić się swoimi uczuciami z innymi oraz jak reagujemy na emocje innych ludzi.

Granice mentalne obejmują nasze myśli, opinie i przekonania. Dotyczą tego, jak chcemy, aby nasze opinie były respektowane i w jaki sposób jesteśmy otwarci na opinie innych.

Granice czasowe dotyczą naszego czasu i tego, jak decydujemy o jego wykorzystaniu. Obejmują zdolność do zarządzania czasem w taki sposób, aby mieć wystarczająco czasu na odpoczynek, pracę i relacje z innymi.

Granice duchowe dotyczą naszych przekonań religijnych i duchowych. Obejmują prawo do wyznawania i praktykowania swojej religii bez narzucania jej innym oraz prawo do szacunku dla swoich duchowych przekonań.

Komentarz psychologa

Być może uczniowie i uczennice będą odwoływać się do skojarzeń z granicami innego typu, niż osobiste, np. granice terytorialne, administracyjne. Można skorzystać z tych przykładów, by na zasadzie analogii ukazywać cel i sens istnienia granic: mają one za zadanie chronić, ich naruszenie wiąże się z określonymi konsekwencjami, wiedza o nich pozwala się o nie troszczyć. W ten sposób możemy ukazywać uczniom/uczennicom, jak istotne jest dbanie o nie w przypadku granic osobistych.

Komentarz psychologa

Granice osobiste mogą być trudne do precyzyjnego zdefiniowania dla uczniów/uczennic. Zazwyczaj określamy je intuicyjnie, a wyznacznikiem przekroczenia danej granicy są pojawiające się emocje: złości, niepokoju, lęku czy frustracji. Można podpowiedzieć uczniom/uczennicom, żeby przypomnieli sobie, w jakich sytuacjach doznają właśnie takich uczuć i za ich pomocą odnajdywali, gdzie przebiegają ich granice osobiste.
Np. *Czułem się zaniepokojony, kiedy mnie tak dotknęłaś.* (granica fizyczna)
Czułam złość, gdy zbagatelizowałeś mój smutek. (granica emocjonalna)
Czułem frustrację, bo nikt nie wziął pod uwagę mojego zdania. (granica mentalna).

Prowadzący/prowadząca rozdaje uczniom/uczennicom **Kartę pracy nr 1** – mapę granic do indywidualnego wypełnienia. Zadaniem uczniów/uczennic będzie zaznaczenie wewnątrz większego obiektu punktu centralnego, który będzie symbolizował osobę wypełniającą mapę. Mniejszy obiekt to osoba dla nas ważna (przyjaciel, rodzic, brat, siostra, itd.), który należy również podpisać. Dookoła dużego obiektu należy dodać różne obszary życia: szkoła/nauka, rodzina, przyjaciele, czas wolny/zainteresowania. Uczeń/uczennica ma w każdym obszarze zapisać swoje granice. Np. ile czasu chce poświęcać na naukę, jakie zachowania są dla niego/niej akceptowalne w relacjach. Po upływie ok. 5 minut nauczyciel prosi ochotników/ochotniczki o odczytanie wypracowanych wniosków.

Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów/uczennice o dobranie się w pary (np. tak, jak siedzą w ławkach) i zapowiada, iż będą pracować metodą (techniką) Role-Playing, czyli odgrywać wymyślone scenki, w których jedna osoba będzie przekraczać granice drugiej, a druga osoba będzie wyrażać swoje granice (następnie zamienią się rolami). Ich zadaniem jest przygotowanie scenariuszy sytuacji, w których często czują, że ich granice są naruszane. Po jednej i drugiej scenie uczniowie/uczennice mają omówić między sobą, co poszło dobrze, a co można poprawić. Po upływie 10 minut nauczyciel/nauczycielka pyta, czy któraś z par chciałaby się podzielić przemyśleniami z wykonanego ćwiczenia. W tym miejscu prowadzący/prowadząca pyta, jakie sformułowania zostały wykorzystywane przez uczniów/uczennice w odgrywaniu roli osoby, która wyraża swoje granice? W jakiej formie można wyrażać swoje granice?

Komentarz psychologa

W relacjach z bliskimi granice zazwyczaj są otwarte: chętnie sięgamy po czas spędzany z przyjacielem/przyjaciółką, zgadzamy się na dotyk fizyczny. W takich relacjach bywa trudno o komunikowanie granic z lęku przed odrzuceniem (dotyczy to zwłaszcza grupy rówieśniczej). W przykładach podawanych przez uczniów można pochylić się nad tymi szczególnie trudnymi do stawiania granic. Jeśli pojawi się tam niepewność, lęk i brak odwagi, warto przypomnieć, jak ogromną siłę niesie ze sobą złość. Ta niechciana i często nieakceptowana emocja jest naszym strażnikiem: to ona, jako pierwsza, niesie nam informację, że ktoś lub coś przekracza nasze granice. Pobudzenie, które ze sobą niesie to uczucie, możemy wykorzystać, by stanąć w obronie tego, co jest dla nas ważne.

Komentarz psychologa

Ważnym elementem tego ćwiczenia może być zwrócenie uwagi uczniów/uczennic nie tylko, jak komunikować granice, ale także jak je słyszeć. Warto podkreślić, że obserwowanie mowy ciała, tonu głosu, emocji wyrażanych przez drugą osobę, często stanowi wyraz przekraczania jakiejś jego granicy. Często zdarza się nam zakładać, że nasze granice i granice innych osób przebiegają w tych samych miejscach (np. jeśli ją lubię przytulanie, ty na pewno też). Refleksja wraz z uczniami: czy i jak nasze granice mogą się różnić oraz jak się z tym czujemy, mogą być ważne w podsumowaniu tej części pracy.

Nauczyciel/nauczycielka rozdaje uczniom/uczennicom **Kartę pracy nr 2** i prosi o jej wypełnienie (przykładowa technika wyrażania granic, oparta na zachowaniach asertywnych). Po upływie 5 minut prowadzący/prowadząca prosi chętne osoby do podzielenia się swoimi odpowiedziami.

Podsumowanie tematu

Nauczyciel/nauczycielka podsumowuje przeprowadzoną lekcję, zwracając uwagę na to, że historia filmowej Julie jest jednym z przykładów przekraczania granic osobistych. Ważne jest to, że bohaterka przez cały czas miała wokół siebie osoby wspierające, które nie tylko były obok, ale pozwalały jej na to, żeby w odpowiednim dla siebie czasie i okolicznościach poprosiła o pomoc.

Na zakończenie lekcji prowadzący/prowadząca podaje kontakty do instytucji i podmiotów, które udzielają wsparcia osobom w trudnych emocjonalnie sytuacjach.

Antyprzemocowa linia pomocy SEXEDPL

720 720 020, poniedziałek-niedziela
w godz. 16.00-24.00

Młodzieżowy telefon zaufania

116 111, działa codziennie, 24 godziny na dobę

Czat zaufania dla dzieci i młodzieży

www.800119119.pl (po wejściu na stronę www, po prawej stronie ekranu znajduje się pomarańczowy przycisk czatu).

Komentarz psychologa

Podsumowując pracę z uczniami/uczennicami zwróćmy też uwagę na emocje, które wnosili podczas lekcji i uprawomocnijmy je, nawet jeśli będą odbiegać od głównej myśli zawartej w scenariuszu. W ten sposób modelujemy u młodzieży postawę poszanowania ich granic emocjonalnych, unaoczniając im, jak wyglądać to może w praktyce. Warto pamiętać, że omówienie trudnych tematów wiązać może się z reakcjami obronnymi, jak: zaśmiewanie napięcia, odcinanie się od lęku, dystansowanie się od treści mogących odstraszać bolesne dla ucznia/uczennicy obszary. Stworzenie na lekcji warunków uważności, poufności i szacunku ułatwi dzielenie się osobistymi treściami. W wyniku takich rozmów część z uczniów/uczennic może odczuwać silne emocjonalne poruszenie. W podsumowaniu można normalizować młodzieży takie odczucia, wskazując, że tematy dotyczące naruszenia granic są dla wielu osób trudne i wiązać się mogą z niepokojem czy lękiem. Zapewnienie o możliwych zewnętrznych źródłach wsparcia, w których uczeń/uczennica może uzyskać pomoc w sposób anonimowy, daje poczucie bezpieczeństwa i pozwala poczuć się zaopiekowanym.

Praca domowa:

Załącz dziennik, w którym przez kolejnych siedem dni będziesz zapisywał/zapisywała sytuacje, w których czułeś się/czułaś się niekomfortowo. Opisz, co się stało, kto był w to zaangażowany i jak się czułeś/czułaś. Zastanów się, które Twoje granice zostały naruszone (np. emocjonalne, fizyczne, czasowe, cielesne, itp.) i zapisz, jak mogłaby wyglądać idealna reakcja, co można było zrobić, aby ochronić te granice w przyszłości.



Komentarz psychologa

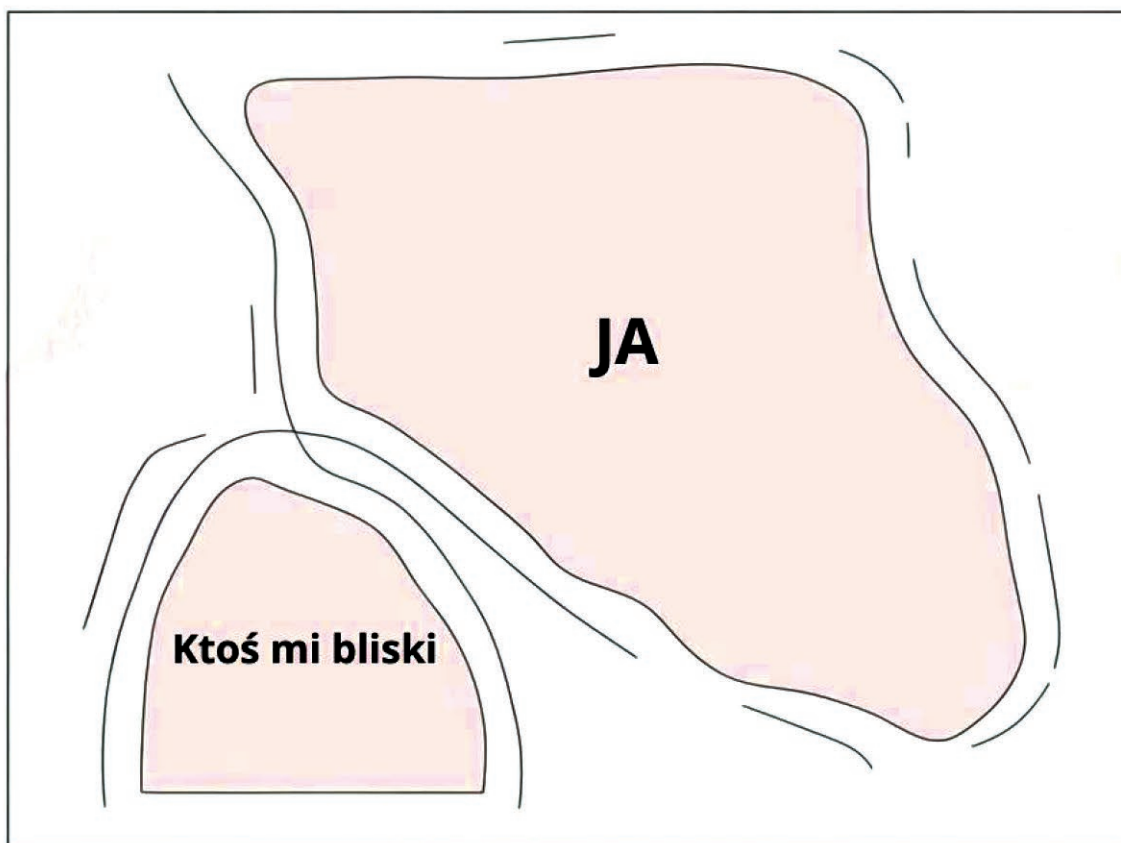
Ćwiczenia osadzone w codzienności ucznia/uczennicy pozwalają na najgłębszy poziom uczenia się, w który zaangażowane jest własne doświadczenie. Ułatwieniem w prowadzeniu dziennika może być wskazanie, że granice mogą być płynne, zmienne, zależne od nastroju, dnia i osoby (np. tego dnia możemy mieć ochotę na bliski kontakt fizyczny, innego dnia będzie nas drażnić), dlatego istotne jest komunikowanie o swoich potrzebach oraz słuchanie, czego potrzebuje druga strona interakcji.

Zwracając uwagę uczniów/uczennic na to, gdzie w ich rzeczywistości przebiegają ich granice, jak czują się, gdy są one naruszane i czy łatwo jest stanąć w ich obronie pokazujemy, że przedstawiane na lekcji treści są uniwersalne i dotyczą każdego z nas. Okres młodzieńcy, jako okres dojrzewania i buntu, jest czasem poszukiwania własnych i testowania granic innych.

Emocje, które mogą pojawiać się podczas omawiania tej części pracy, mogą wesprzeć zapamiętanie i utrwalanie przekazywanych uczniom treści. Mogą one jednak uruchamiać procesy rozwoju i zmian, które będą spotykać się z oporem i frustracją. W tym kontekście można polecić uczniom kontakt ze wskazanymi instytucjami pomocowymi, dostępnymi w placówce specjalistami, jak również samodzielnie wprowadzić wątki dotyczące asertywności na kolejne lekcje wychowawcze.

Mapa moich granic

Personal Boundaries



Karta pracy nr 2

Przypomnij sobie sytuację, dotyczącą relacji z drugim człowiekiem, którą przeżyłeś/ przeżyłaś i czułeś się/czułaś się w niej i po niej źle. Wypełnij poniższą tabelę.

Zidentyfikowanie granicy: Co jest dla mnie niekomfortowe?	Wyrażenie uczuć: Jak się czuję w tej sytuacji?	Wyrażenie prośby: Co chciałbym/chciałabym, żeby się zmieniło?